

広報 おおづ

2009
FEBRUARY
如月
きさらぎ

みんなでつくろう
元気 大津
人と自然にやさしい
心かよいあうまち

広報おおづ 2009 2

File
022



煮物

白菜のクリーム煮 1月16日の給食献立

白菜は日本では漬物としても親しみのある野菜ですが、およそ100年前に中国から伝わった比較的新しい野菜です。白菜は冬野菜の代表でもあり、寒い季節には鍋料理に欠かせませんね。ほかにもおひたしなど和風料理に使われがちですが、クリームソースとも相性のいい野菜です。ビタミンCも豊富で風邪の予防にもなります。

学校給食センター



材料 (4人分)

ベーコン..... 60g
マカロニ..... 35g
白菜..... 120g
玉ねぎ..... 80g
にんじん..... 60g
コーン..... 40g
マッシュルーム..... 40g
グリーンピース..... 15g
牛乳..... 150cc
ベシメルソース..... 40g
塩..... 小さじ1
こしょう..... 少々
ベイリースパウダー..... 少々

栄養価 (1人当たり)

エネルギー 192kcal
タンパク質 7.0g
脂質 10.1g
カルシウム 95mg
鉄 0.4mg
ビタミンA 236μgRE
(レチノール当量)
ビタミンB1 0.13mg
ビタミンB2 0.18mg
ビタミンC 15mg
塩分量 0.9g

作り方 (所要時間約45分)

- ① ベーコンは短冊、白菜はざく切り、玉ねぎはくし型、にんじんは銀杏切りにそれぞれ切ります。マカロニは別鍋でゆでてください。
- ② 鍋でベーコンを炒め、順に玉ねぎ、にんじんを加えます。
- ③ 鍋に水を加え灰汁をとりながら、コーン、マッシュルームを加えます。
- ④ 火が通ったら牛乳、ベシメルソース・塩、こしょうを加えます。
- ⑤ 白菜の芯の部分に加え、その後ゆでておいたマカロニと白菜、グリーンピースを加えて煮込み、香りづけとしてベイリースパウダーを入れます。

おめでとー！

大津町成人式

大津町の新しい
「オトナ」たちに...

大津町の夢と誓い

大津町消防出初め式

防火の誓いを
新たに...

まちの人口

平成20年12月末現在()は前月比

人口	30,512人(+33)
男	14,915人(-3)
女	15,597人(+36)
世帯数	11,585戸(+1)

◆出生/28 ◆転入/155
◆死亡/26 ◆転出/124



広報おおづ
平成21年2月号

発行・編集 ■大津町・企画課
〒869-1292
熊本県菊池郡大津町大字大津1233番地
TEL.096(293)3111
FAX.096(293)4836

ホームページアドレス
<http://www.town.ozu.kumamoto.jp/>

携帯サイトは
こちらから



☆ あつまれ! 大津っ子 ☆



はしむら 橋村 すすは 鈴羽ちゃん (1歳4ヵ月)



たかむら 高村 しゅん 旬くん (9ヵ月)

パパとおそろいの
天然パーマで、
とってもブリリーな
鈴たん最高!!



翔/VV 紗矢香ママ

食べるの大好き!!
とっても元気です



いさお/VV ゆうこママ

あつまれ! 大津っ子 大募集中!! ■申し込み・問い合わせ 企画課: ☎(293)3118