

おおづ

2009 JUNE
水無月
みなづき

みんなで作ろう
元気 大津
人と自然にやさしい
心かよいあうまち

Public relations
OZU TOWN

広報おおづ 2009 6

発行・編集 ■大津町・企画課
〒669-1292 熊本栗菜池部大津町大字大津1233番地
TEL.096(293)3111

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

印刷 ■ホーテ印刷株式会社
※この広報紙は環境に配慮して再生紙及び大豆インクを巻いています。

大津つつじ祭

子ども武者行列



いためビーフン

5月15日の給食献立

いろいろな具からそれぞれのうまみやコクが出るので、たくさんの野菜もいっしょに食べてしまいます。ビーフンは火を通しすぎると切れやすくなるので注意してください。

学校給食センター



材料 (4人分)

ビーフン	80g
豚モモ肉	80g
清酒	4g
ガーリックパウダー	0.08g
かまぼこ	32g
イカ	60g
キャベツ	160g
もやし	160g
ニンジン	48g
ニラ	20g
オイスターソース	4g
うすくちしょうゆ	4g
塩	4g
コショウ	0.2g
油	適量

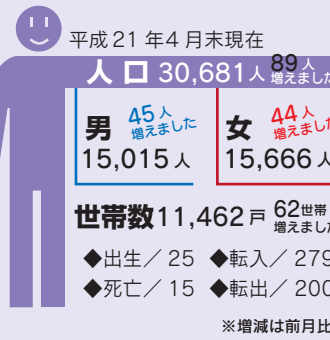
栄養価 (1人当たり)

エネルギー	155kcal
タンパク質	10.6g
脂質	2.6g
カルシウム	32mg
鉄	0.5mg
ビタミンA (レチノール当量)	216μgRE
ビタミンB1	0.24mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	20mg
塩分量	1.8g

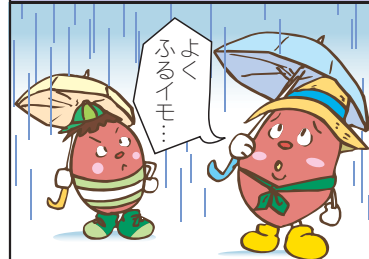
作り方 (所要時間約30分)

- ① ビーフンはいためる 30分前から水につけて、戻しておきます。
- ② 材料は短冊切りにしておきます。
- ③ 豚モモ肉に清酒とガーリックパウダーをまぜておきます。
- ④ 油を熱して豚モモ肉、イカ、ニンジン、かまぼこ、もやし、キャベツの順にいためます。
- ⑤ ビーフン、ニラを加えて味を調えます。

まちの人口



からいもくんがゆく! Vol.2



☆あつまれ! 大津っ子☆



灰塚
たかはし とうや はるひ りょうと
高橋 柁哉くん (4歳4カ月) 春妃ちゃん (1歳1カ月) 諒斗くん (6歳8カ月)

仲良し3人きょうだいです!
じいちゃん・ばあちゃん
いつもありがとうございます!
千春/ババ 由紀美ママ

子どもの元気な姿を、載せてみませんか?

あつまれ! 大津っ子に掲載する子どもを募集します。
役場企画課にある応募用紙に記入して、写真を添えてお申し込みください。
■申し込み・問い合わせ 役場企画課: ☎(293)3118

