

おおづ

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

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

