

広報 おおづ



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

てん びん ビールと天秤



てん びん ビールと天秤。

一見するとなにも関係ないようなこの2つ。
実は、今が旬の話題なのです。

Public relations
OZU TOWN

広報おおづ 2009 7

発行・編集 ■大津町・企画課
〒869-1-292 熊本県菊池郡大津町大字大津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
※この広報誌は環境に配慮して再生紙及び大豆インクを使用しています。

File
027



ごはん・めん類

そばろ丼

6月17日の給食献立

給食では、肉そばろと卵を混ぜ合わせますが、
家庭では別々に盛り付けてもよいでしょう。
丼物の時は、給食のご飯の残りも少なくなります。
彩りもきれいで、お弁当におすすめです。

学校給食センター



材料 (4人分)

米	3合
牛ももミンチ	120g
鶏ももミンチ	140g
タマネギ	300g
ニンジン	100g
干しいたけ	5g
グリーンピース	20g
三温糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ3
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
油	適量
卵	2個
三温糖・塩	少々
油	適量

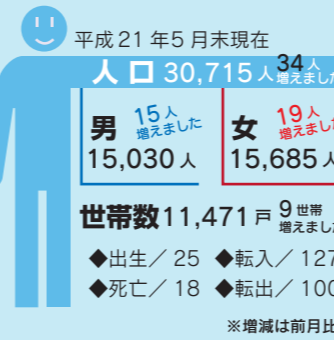
栄養価 (1人当たり)

エネルギー	664kcal
タンパク質	24.2g
脂質	19.9g
カルシウム	50mg
鉄	3.2mg
ビタミンA (レチノール当量)	999μgRE
ビタミンB1	0.25mg
ビタミンB2	0.29mg
ビタミンC	5mg
塩分量	1.8g

作り方 (所要時間約30分)

- ① ご飯は普通に炊いておきます。
- ② 卵は三温糖と塩を加えて小さな入り卵にしておきます。
- ③ タマネギ、ニンジン、水でもどしたしいたけを、荒みじん切りにします。
- ④ 肉と③をいため、火が通ったら調味し、グリーンピースを加えます。火を止めたら②を混ぜます。
- ⑤ ご飯の上に④をのせたらできあがり。

まちの人口



からいもくんがゆく! Vol.3



☆ あつまれ! 大津っ子 ☆



ふじもと あおば
藤本 青葉 くん (1歳7カ月) 美咲野

大津へ引越ししてきました。
みなさんよろしく
お願いしま〜す!



薫/VA ひろみママ

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

