



学校給食レシピ vol.50

とっとりっ子の「いただきます！」

問 本庁舎学校保健給食課

☎ 0857-30-8417 ☎ 0857-20-3952

地域で育まれた食材を献立に取り入れ、児童生徒へ地域の産物のすばらしさや、風土、食文化を伝えています。

●第二学校給食センター はまちの梅みそ焼き



学校給食メニュー

- ・ご飯
- ・牛乳
- ★はまちの梅みそ焼き
- ・しいたけのすまし汁
- ・もやしのにんにく炒め

1人分栄養価

エネルギー	122 kcal
タンパク質	10.7 g
脂質	8.8 g
食塩	0.5 g

今月の給食目標：学校給食のことをよく知ろう

●材料(4人分)●

はまち切り身 (40g)	4切れ	A	みそ	10g
酒	適量		梅干し	1個
			砂糖	4g
			みりん	3g
			片栗粉	1g
			水	24g

- ① はまちは酒を振って焼く。
- ② 梅干しは種を取り除き、きざんでペースト状にしておく。
- ③ 小鍋にAを合わせて加熱して梅みそだれを作る。
- ④ 焼いたはまちに③のたれをかける。

【栄養士-ロメモ】 はまちは成長とともに名前が変わる出世魚で、縁起の良い魚として知られています。鳥取では小さいものから、つばす・はまち・ぶりと呼びます。はまちのような青魚には、血液をさらさらにしたり、脳や神経の発達を促したりする成分が多く含まれています。

ケーブルテレビ【デジタル12ch】  
いなばぴよんぴよんネット  
http://www.inabapyonpyon.net  
※番組の放送時間は、ホームページで紹介しています。

鳥取市広報番組 とっとり知らせたい!

市民と行政がつながるTV「とっとり知らせたい!」。さまざまな情報をお送りしています。みなさんの知らせたい!情報も待っています。

【放送】毎週金・土 6:00~24:00まで毎時00分放送 ※12:30、19:30も放送あり

『ワクワク公民館』は城北地区公民館の「城北文化祭」をご紹介します。そのほか、季節の情報や楽しいイベントなど内容盛りだくさんでお届けします!ぜひご覧ください。

本日もよろしくお願いたします  
中村 高田 田中

「とっとり知らせ隊」も見てね!

静止画文字情報『鳥取市からのお知らせ』(番組の間に毎日放送しています)

鳥取市広報番組のご案内

FM TOTTORI RADIO BIRD 82.5fm コミュニティFM FM鳥取 RADIO BIRD  
http://www.radiobird.net/

コミュニティFM「FM鳥取」(周波数82.5MHz)で鳥取市のさまざまな情報をお送りしています。

- 来ました!鳥取の元気人!!  
★毎週月・水曜日 12:15頃~(30分間)  
【再放送】毎週火・木曜日 16:00頃~
- 深掘り!!シティインフォメーション・トーク!!  
★毎週金曜日 12:15頃~(20分間)  
【再放送】毎週土曜日 10:20頃~
- 鳥取シティインフォメーション  
★毎日朝・夕放送(5分間)
- 鳥取おでかけナビ  
★毎週土曜日の9:15頃~(15分間)



鳥取市公式Instagram 今月の1枚



@cyama0226さん「雪の日の無人駅」

しんと降りる雪が帰る足取りを速くさせます。温かいものが恋しい季節です。

#それ鳥取市をつけて投稿してください。



フォローもお願いします!

市役所オススメ動画情報

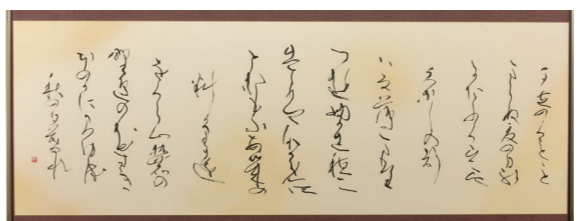
▶鳥取市役所はいかがですか!?

職場の雰囲気がよくわかる!現役職員の生音(?)が聞ける動画です。

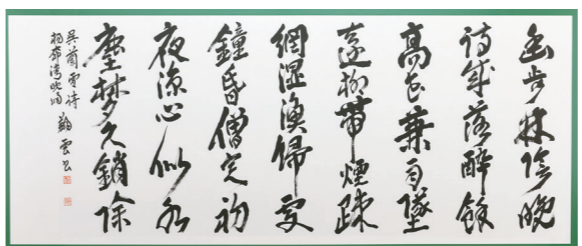
鳥取市役所特命係

鳥取市役所は「いかがですか!?!」

(YouTube)



書道 市展賞 「花薄」 織田翠華



書道 市展賞 「呉蘭雪詩」 池原翔雲

ワクワク公民館

鳥取市広報番組「とっとり知らせたい!」で地区公民館を紹介しています。「とっとり知らせたい!」は鳥取市公式動画チャンネル(YouTube)でも公開しています。

社地区公民館

☎ 0858-87-3473 ☎ 0858-87-3478

16の集落で構成された、珍しい3階建の公民館です。運動会やいきいき社むらまつり、梅狩り、洗足山登山会など地域が一体となって社地区が元気になる事業を行っています。一押しは夏休み子ども教室のひとつである「木工教室」。地元の工務店指導のもと、社地区の小学生20人がオリジナルマガジンラックを作りました。

(放送日:9月15・16日)



湖南地区公民館

☎ 0857-54-0804 ☎ 0857-54-0811

鳥取市で唯一分館のある公民館で、まちづくり協議会など地域の各種団体と連携し、子どもサークルやいちごの苗植えなどの共催事業を行っています。一押しは春と秋に行っている「湖南ウォーク」。まちづくり協議会歴史文化委員会が数年かけて整備したトレイルロードで、つぶせ岩や箕上山を巡りながら、歴史と自然と一緒に感じることができます。

(放送日:10月13・14日)



第62回 麒麟のまち鳥取市美術展

問 本庁舎文化交流課(34番窓口)  
0857-2030-8021  
0857-2030-3040



書道 市展賞 「華」 石原敬香

書道 市展賞 「解組歸隨園」 船越祥星

