

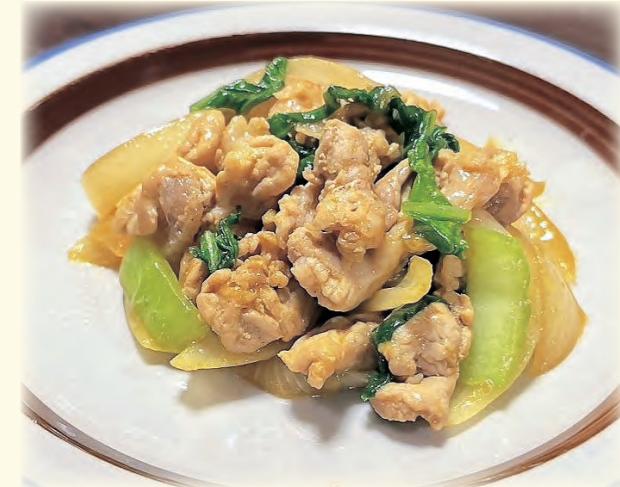


学校給食レシピ vol.60

とっとりっ子の「いただきます！」

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。

●第一学校給食センター 豚肉のカレー炒め



学校給食メニュー

- ・ご飯
- ・牛乳
- ★豚肉のカレー炒め
- ・わかめのスープ
- ・シャキシャキ温サラダ

1人分栄養価
エネルギー 78kcal
タンパク質 8.1g
脂質 3g
食塩相当量 0.3g

今月の給食目標：学校給食のことよく知ろう

●材 料 (4人分) ●

豚もも肉	140g	こいくちしょうゆ	9g
たまねぎ	140g	砂糖	2.5g
チンゲンサイ	30g	A 酒	1.2g
にんにく	1.2g	みりん	3g
片栗粉	2g	カレー粉	0.8g
サラダ油	1.2g		

- 豚肉は一口大に切る。
- たまねぎは短冊切り、チンゲンサイは1cm幅に切り、にんにくはすりおろす。
- フライパンにサラダ油をひき、豚肉、にんにく、たまねぎの順に炒める。
- チンゲンサイとAを加えて更に炒め、水で溶いた片栗粉を回し入れる。

【栄養士一口メモ】 豚肉には、疲労回復効果が期待できるビタミンB1が多く含まれています。カレー粉などの香辛料や、にんにくなどの香味野菜を活用することで、塩分を控えめにしてもおいしく食べられるおすすめの一品です。

ケーブルテレビ【12ch】
いなばぴょんぴょんネット

<http://www.inabapinyonpinyon.net>
※番組の放送時間は、ウェブサイトで紹介しています。

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。鳥取市公式動画チャンネル（YouTube）でも公開中！

【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

「元気です」は鳥取市文化賞を受賞された書道家の山根亮海さんの活動をご紹介。そのほか鳥取市はたちのつどいや消防出初式など新年の話題をお届けします。Facebook「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)

インターネット
サイマルラジオ

鳥取市広報番組 とっとり知らせたい！

市内にある施設を紹介

殿ダム周辺広場

TEL 0857-77-4607 FAX 0857-77-3629

殿ダムを中心とする4つの広場で構成された、多目的に楽しめる憩いの場です。広々とした敷地には芝生広場や水辺のスペース、遊歩道が整備され、四季折々の美しい景色が楽しめます。また、殿ダム交流館にはキッズスペースやおむつ替えコーナー、授乳室の設置、駄菓子やアイスクリームの販売など子育て世代にやさしい工夫がたくさんあります。

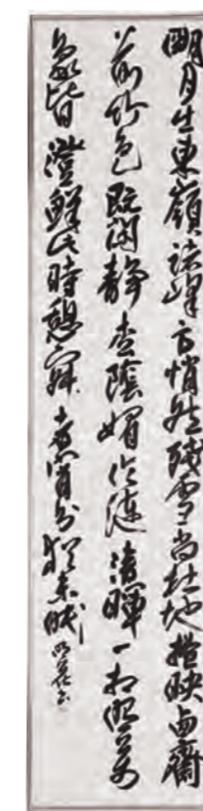
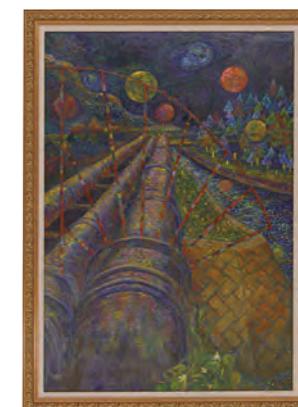
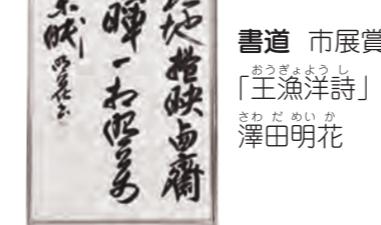


(放送日：8月29・30日)

鳥取民藝美術館

TEL 0857-21-3504 FAX 0857-26-2399

昭和24年に民藝運動家の吉田璋也によって建てられ、国の登録有形文化財に指定されています。1階では、吉田璋也がデザイン・プロデュースした陶器や家具などを展示しており、実際に座ることができます。2階では、現在「日本のやきもの」と題した展示を開催中です。作品を通じて、日本のやきものの魅力を紹介しています。

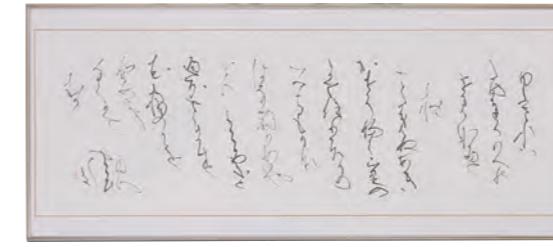
第64回 麒麟のまち
鳥取市美術展 受賞作紹介日本画 協賛賞
「街道の春」門脇圭子洋画 市展賞
「未知なるもの」中本紀子

書道 市展賞

「土漁洋詩」

さわだめいか

澤田明花



書道 市展賞

「夕されば」

花木陽子

洋画 協賛賞
「始発」本城穂香

※ 作品展示は終了しています

TEL 0857-855-7111 FAX 0857-802-1331

本庁舎文化交流課 (34番窓口)

