

# 家でも作って!

## 芳賀町の給食 vol.8 芳賀中学校

この日の献立  
ご飯、ふりかけ、牛乳、銀鮭たまり漬け焼き  
いかと野菜の煮物、ごまドレッシングあえ



### ◆作り方

- ①里芋は皮をむいて一口大に切り、水にさらす。人参・大根は厚めのいちょう切りにする。こんにやく・さつま揚げは、一口大に切る。
- ②大根・こんにやく・さつま揚げは、下ゆでをする。
- ③鍋にだし汁を入れ火にかけ、イカと①・②の材料を入れ、調味料を加えて柔らかくなるまで煮る。途中、うずら卵も加えて煮る。
- ④③に水溶性片栗粉を少しずつつ加え、とろみをつける。
- ⑤最後にグリーンピースをさっと加える。

### ◆材料 4人分

- 輪切りイカ…100g
- 里芋…3個 (150g)
- 大根…180g
- 人参…100g
- グリーンピース水煮…25g
- こんにやく…1/2丁
- さつま揚げ…1枚
- うずら卵水煮…10個
- 砂糖…大さじ1強
- しょうゆ…大さじ1と1/3
- 片栗粉…小さじ2
- だし汁…200ml

### 中学生にも好評!

食べてほっとする味

### イカと野菜の煮物

#### ◆1人分の栄養価

- ◎エネルギー…153kcal
- ◎たんぱく質…10.2g
- ◎脂質…4.3g
- ◎塩分…1.5g



1品でたくさんの種類の野菜が食べられるメニューです。彩りも、栄養バランスもバッチリ。ご家庭でも作ってみてください。

情報広報係長



## 新着資料

### 一般書

- ◎私と踊って 恩田 陸
- ◎読まずにはいられない 北村 薫
- ◎散華ノ刻(居眠り磐音江戸双紙41) 佐伯 泰英
- ◎展示会はまだ準備中 山本 幸久
- ◎しょうがの味は熱い 綿矢 りさ

### 児童書

- ◎ねむりひめ 荒井 良二
- ◎いじわる せな けいこ
- ◎富士山うたごよみ 俵 万智
- ◎いっこでねんね

デヴィット・エズラ・シュタイン

◎3万冊の本を救ったアリーヤさんの大作戦  
マーク・アラン・スタマティ

そのほか多数入荷しています。ぜひご利用ください。

### 2月の休館日

4・12・18・25・28日

総合情報館 ☎028(677)2525

今月の1冊  
ジョン・マン 3 望郷編  
著 山本 一カ  
(講談社)



黒船襲来の12年前。土佐の漁師の子・万次郎は漂流し、米捕鯨船に救出される。仲間と別れひとり船に残った万次郎はアメリカを目指す。中浜万次郎と、ジョン・マンの生涯を描いたシリーズ第3弾。

※TRC 全点案内より転載



わが町ミニ知識⑧  
—地名の由来—  
大字編〈与能〉  
与能は、五行川右岸の沖積低地(川の堆積作用によつて作られた土地のこと)です。この地は、五行川の洪水被害を受けた所でもあります。与能(ヨノウ)は、ヨネ・ノという発音がなまつて変化したものと考えられます。ヨネは砂地の多い所、ノは「ヌ(辺)」が変化したもので、低湿地を意味します。つまり、与能の地名は、砂地の多い低湿地に由来するものと考えられます。

001  
903  
13  
21  
32  
3

芳賀町祖母井1020番地

## 芳賀町企画課情報広報係

「あなたの声を聞かせてね」コーナー

行先



差出有効期限  
平成25年8月31日まで



(山折り)

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名	年齢
住所	
電話番号	
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます