



学校給食レシピ vol.46

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。

●第一学校給食センター 切干大根のソース炒め



学校給食メニュー

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・信田煮
- ・じゃがいものみそ汁
- ★切干大根のソース炒め

1人分栄養価

エネルギー	36kcal
タンパク質	1.9g
脂質	0.7g
食塩	0.4g

5月の給食目標：バランスのよい食事をしよう

●材 料 (4人分) ●

豚もも肉	20g	中濃ソース	20g
切干大根	15g	A ウスターソース	4g
キャベツ	60g	こいくちしょうゆ	1.2g
にんじん	25g	サラダ油	1.2g
青のり粉	適量		

- 切干大根は、さっと洗って水で戻し、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
- 豚もも肉は一口大に切る。キャベツは1.5cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- フライパンを熱し、サラダ油を入れて豚もも肉を炒め、切干大根、にんじん、キャベツの順に入れ、火が通るまで炒める。
- Aで調味し、青のり粉を振る。

【栄養士-ロメモ】切干大根は、カルシウム、カリウム、鉄などのミネラルや食物繊維を多く含んでいます。肉や野菜と一緒に炒めることにより、いろいろな栄養素をまとめて摂ることができます。また、焼きそばのような風味で、食もすすみます。



鳥取市公式Instagram 今月の1枚



@nakayoshi_kingyo さん「五月の青空を泳ぐ」

袋川の上を元気に泳ぐこいのぼり。躍動感のある1枚です。



フォローもお願いします！

#それ鳥取市 をつけて投稿してください。



市役所オススメ動画情報

▶魅力再発見！鳥取市の学校給食

給食センターってどんなところ？ こどもリポーターと調理風景などを紹介。

鳥取市公式動画チャンネル



(YouTube)



つどう・まなぶ・むすぶ

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。

明德地区公民館

☎ 0857-23-0988 ☎ 0857-23-0993

鳥取駅にほど近いところに位置する公民館で、公式Instagramアカウントを開発するなど、若い世代との交流を大切にしています。一押しは「ぴよんぴよんクラブ」。主に未就園児を対象としている育児サークルで、誕生日会やクリスマスお楽しみ会を開催しています。子どもたちの遊び場であるだけでなく、保護者が育児の悩みや喜びを語り合うことのできる素敵な場所です。(放送日：1月20・21日)



湖山地区公民館

☎ 0857-28-1017 ☎ 0857-28-1119

湖山地区の歴史を学ぶため、地域の人を講師に「湖山大学」を開催しています。また地区内に保育園から大学までであることから、子どもたちと一緒に学ぶ事業も充実。夏には湖山池でカヌー教室を行いました。中でも一押しは、大学生と連携して行った「フォトコンテスト」です。たくさんの写真が集まり、湖山の自然豊かさを改めて感じる機会になりました。(放送日：2月17・18日)



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』では大和地区公民館の「らびっとの会」をご紹介します。

鳥取市の魅力を知っていただき、笑顔で過ごせる時間をお届けできるようがんばります。どうぞよろしくお祈りします!

鳥取市広報室 高田こころ (たがた) | 中村優斗 (なかつむらまさと) | 田中奏子 (たなかかなこ)

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)



愛ファクトリー(株)は、青谷地域で閉校となった小学校を利活用した「全天候型植物工場」を運営しています。障がい者雇用を目的とした「特例子会社」で、現在約30人の障がい者を雇用し、主にレタスやハーブ系の葉物野菜を栽培しています。これらの野菜は県内ホテルやレストランを中心に県外にも出荷し、規格外品は、地域のこども食堂にも定期的に提供されています。また、地域の海岸清掃や鳥取砂丘での除草などのボランティア活動などにも積極的に参加されています。



閉校となった小学校を活用した農福連携



本庁舎スマートエネルギータウン推進室(48番窓口) 0857-2030-8288 0857-2030-3947



鳥取市SDGs未来都市