



学校給食レシピ vol.52

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。

今月の給食目標：夏を元気に過ごそう



●材料(4人分)●

豚もも肉	120g	うすくちしょうゆ	3g
キャベツ	170g	塩	0.2g
ピーマン	20g	こしょう	少々
塩こうじ	20g	サラダ油	2g

- ① 豚肉とキャベツは食べやすい大きさに切り、ピーマンは細切りにする。
- ② サラダ油で豚肉を炒め、火が通ったらピーマンを加えて炒める。
- ③ キャベツを加えてさっと炒めたら、塩こうじとAの調味料で味を調える。

1人分栄養価	エネルギー	66kcal	脂質	2.9g
	タンパク質	7g	食塩	0.6g

【栄養士-口コミ】塩こうじは、米こうじと塩、水から作られる発酵調味料です。学校給食では、鳥取市産の米から作られた塩こうじを使用しています。夏バテ予防におすすめの豚肉と旬のピーマンを、塩こうじで彩りよく炒めました。

●第二学校給食センター
豚肉とピーマンの塩こうじ炒め



学校給食メニュー

- ・ご飯
- ・牛乳
- ★豚肉とピーマンの塩こうじ炒め
- ・オクラのみそ汁
- ・高野豆腐の含め煮

ケーブルテレビ【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

「あっち!こっち!リサーチ」は30周年を迎える『さじアストロパーク』をご紹介。そのほか、鳥取しゃんしゃん祭60周年記念イベントの様をお届けします。
中村 田中 高田
「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

鳥取市公式Instagram 今月の1枚



@mc_kanako さん「鷲峰山とハス」

ハスの花が咲き始めた頃の1枚です。鷲峰山がハスの花を見守っているようですね。見ごろを迎えるのが楽しみです。

#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
▶ヤマタ鳥取砂丘ステーションがオープン
グランピング施設、ゲストハウスなどを紹介

鳥取市役所 特命係
砂丘西側 ヤマタ鳥取砂丘ステーション
鳥取の自然を体感できる! 複合宿泊施設オープン

(YouTube)

とっとりまなぶ・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!」の「ワクワク公民館」のコーナーは3月で終了しました。ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。過去の放送は鳥取市公式動画チャンネル(YouTube)で公開しています。

酒津地区公民館
☎ 0857-82-2990 ☎ 0857-82-3030

日本海に面した漁村地域にある公民館。湾内の防波堤に壁画を描く「岸壁に絵を描こう」という行事やさばっこアジ釣り大会、さけのつ納涼祭など目の前の海や環境を生かしたさまざまな取り組みを実施しています。一押しは地域のみなさんの健康づくりなどを目的に行っているニュースポーツ「スカットボール」です。毎月1回開催し、交流を深めています。(放送日:3月15・16日)

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
サマージャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円
7月8日(月)2種類同時発売!
発売期間 7/8(月)～8/8(木)
公益財団法人鳥取県市町村振興協会

シリーズ 地域防災の要 鳥取市消防団の活動紹介

1 ポンプ操法大会開催
6月2日(日)に鳥取港で、第65回鳥取市消防団ポンプ操法大会を開催しました。優勝・準優勝の隊は7月7日(日)に鳥取県消防学校(米子市)で開催される、鳥取県消防ポンプ操法大会に出場されます。

ポンプ車操法の部
優勝 湖山分団 準優勝 大正分団
小型ポンプ操法の部
優勝 鹿野第2分団 準優勝 東郷分団

ポンプ操法とは、ポンプ車などを使って放水し、火事の現場で速く確実に消火するための技術です。操法大会では、操作の安全性や確実性、操作時間などを競います。

問 本庁舎危機管理課(31番窓口)
☎ 0857-0857
☎ 0857-2030
☎ 0857-3004
☎ 0857-3042