



公式
twitter



公式
facebook

7月

先月の主な出来事をご紹介します

話題ピックアップ



学校給食調理師
おすすめの一品!
～ニツ井共同調理場～

夏野菜カレー



1人当たり栄養価 エネルギー 604kcal / 塩分 2.2g

材料 (4人分)

米…………… 2合	むき枝豆…………… 20g
玉ねぎ…… 大1個	サラダ油…………… 小さじ1
豚ひき肉… 200g	おろしにんにく… 小さじ1/2
トマト…… 大1個	市販のカレールー… 1/2箱
ニンジン… 中1/2本	脱脂粉乳…………… 大さじ1強
カボチャ… 1/8個	粉チーズ…………… 大さじ1強
ナス……… 2本	中濃ソース…………… 小さじ1強

作り方

- 野菜を洗って下準備をする。玉ねぎはスライス、ニンジンは厚めのいちよう切り、トマトは粗みじん切り、カボチャは一口大にカット、ナスはいちよう切りにして水にさらし、むき枝豆はゆでておく。枝豆の代わりにゆでたオクラの薄切りを入れてもOKです。
- サラダ油でおろしにんにく、玉ねぎ、ひき肉を炒める。
- ひき肉の色が変わったらトマト、ニンジン、カボチャを加え、一煮立ちしたらナスを加え、材料が柔らかくなるまで煮る。
- カレールー、脱脂粉乳、粉チーズ、中濃ソースを加えよく混ぜ、最後にむき枝豆(オクラ)を入れて完成。



ワンポイントアドバイス

月に1～2回、いろいろな具材で提供しているカレーは子どもたちに人気の給食メニューです。今回使った野菜の他に、今が旬のズッキーニやトウモロコシを入れてもいいですね。

味にコクをプラスする粉チーズは、脱脂粉乳と同じく成長期の子どもたちのカルシウム強化のために入れています。もしお家になければ、どちらも入れなくてもおいしく仕上がります。



能代 地元の米を力に変えて目指せ全国制覇 工バスケット部へ白神米を進呈

7月1日、市とJAあきた白神は全国制覇を目指す能代工業高校バスケットボール部を支援するため、白神米を進呈。部員を代表して受け取った寮長の篠塚蓮哉さんは「おいしい米を力に変えて全国制覇を目指して頑張る」と意気込みを述べました。



能代 環境規制対応の新型石炭船、能代港へ寄港 代の誇る景勝地「きみまち」の名を世界へ

能代市ゆかりの名を冠した石炭運搬船「きみまち」(NSユナイテッド海運株式会社)が7月26日から3日間、能代火力発電所に寄港しました。排ガス中の硫黄酸化物を抑制できる装置を搭載した新型船舶で、電力会社に世界中から石炭を輸送しています。

100歳長寿おめでとございます!



●中村道さん(小繫・大正9年7月15日生まれ)

100歳を迎えられた道さんに齊藤市長がお祝い状と記念品を手渡しました。温和な性格でジョーク好きという道さん。長生きの秘訣は、好き嫌いをなく何でも食べることだといいます。