

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します はちかづキッチン 第3弾

問 保健総務課 (☎ 829・7771)

公立の小・中学校給食の味を家庭でも♪きっと、わが家のお気に入り！ぜひ作って食べてみてください。

これまでのメニューはこちらから▶



『簡単に作れておいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。
第3弾では、“合わせだし”を活用した公立の小・中学校給食のうまみたっぷり料理を紹介します。

No.3 夏が旬の野菜♪冬瓜と豚肉の煮物



1人分…113kcal、食塩相当量0.4g

材料(4人分)

冬瓜(とうがん).....200g
豚ばら肉.....100g
にんじん.....1/4本
すりおろししょうが.....小さじ1/2
だし汁.....100ml
★うす口しょうゆ.....小さじ1と1/2
★酒.....小さじ1
★みりん.....小さじ1
★砂糖.....小さじ1/2
水溶き片栗粉
a 片栗粉.....小さじ1
水.....小さじ2

作り方

- 1 冬瓜は種を取ってから厚めに皮をむき、一口大に切る。にんじんはいちょう切り、豚肉は2cm幅に切る。
- 2 鍋に豚肉としょうがを入れて弱火で炒(いた)める。
- 3 ②ににんじんを入れて炒め、だし汁を加えて沸とうしたら丁寧にアクをとる。
- 4 ③に★で味をととのえ、冬瓜を入れて落し蓋をして中火で煮る。
- 5 冬瓜がやわらかくなったら、aでとろみをつける。

市への寄付

株式会社トヨタユーゼックから市に対し、市政推進に寄与するために寄付がありました。ありがとうございます。



市における自治会への加入促進に関する協定を締結

「寝屋川市地域コミュニティ活性化推進条例」に基づき、災害時の「共助」の中心となる自治会への加入を促進するため、市は「大阪府宅地建物取引業協会京阪河内支部」及び「(公社)全日本不動産協会大阪府本部大阪東支部」と連携協定を締結しました。

今後は、新規に入居する手続きなどの際に自治会の重要性を広く訴えかけるなど、加入促進の活動に取り組めます。

優秀な成績を収めた皆さん



JOKERの皆さん

○第79回大阪府春季軟式野球大会兼第47回西日本大会大阪府予選会(B・C級)優勝



森井 涼太さん

○2025東京デフリンピック デフバスケットボール日本代表 内定



尾関 悠平さん

OKANSAI MASTERS 2025 男子4×25mフリーリレー<120~159歳>第1位(日本新記録)



※上の写真左から

○第25回全日本少年少女空手道選手権大会 出場決定

小野 明日美さん
(市立望が丘小学校6年生)

高橋 紗悠さん
(市立宇谷小学校4年生)

中山 愛央衣さん
(市立望が丘小学校6年生)

○第33回全国中学生空手道選手権大会 出場決定

中山 魁人さん
(市立望が丘中学校2年生)



※左の写真左から

吉福 百葉さん
(大阪学芸高校附属中学校1年生)
○第33回全国中学生空手道選手権大会 出場決定

吉福 啓さん
(大阪学芸高校3年生)
○第12回東アジア空手道選手権大会-55kg個人3位

○アマチュアキックボクシング全国大会2025in後楽園 出場決定



※左の写真左から

吉井 雷城さん
(市立木田小学校5年生)

山路 樹唯斗さん
(市立池田小学校4年生)



富士川 蓮祈さん
(市立西小学校1年生)
○第25回全日本少年少女空手道選手権大会 出場決定



※左の写真左から

小中 依央利さん
(市立第二中学校3年生)
○アマチュアキックボクシング全国大会2025in後楽園 出場決定

小中 葵央さん
(市立桜小学校2年生)
○AJKN日本アマチュア-23kg王者タイトルマッチ 勝利