



テーマ
「おいしい行楽弁当」



お弁当メニュー 合計 661kcal
 さつまいもごはん……278kcal
 鯖のしょうがしょうゆかけ……203kcal
 切り干し大根のゆかり甘酢漬……19kcal
 さやえんどう入りたまご焼き……93kcal
 れんごんのきぬ煮……45kcal
 フルーツ（キウイフルーツ・みかん缶）……23kcal

【さつまいもごはん】 1人当たりの栄養価 278kcal

■材料（6人分）

白米（2.5カップ）、さつまいも（150g）、塩（小さじ1/3）
 酒（大さじ1）、黒ごま（適宜）

■作り方

- ①さつまいもはきれいに洗って、汚いところは除いて、2cmの角切りにする。
- ②炊飯器に洗った米、さつまいも、塩、酒、分量の水を加えて炊く。
- ③器に盛り、黒ごまを散らす。

【鯖のしょうがしょうゆかけ】 1人当たりの栄養価 203kcal

■材料（6人分）

鯖の切り身（6切れ）、片栗粉（40g）、揚げ油（適宜）、レタス（60g）、プチトマト（6個）
 調味料…酢（大さじ2）、砂糖（大さじ3）、酒（大さじ1）、しょうゆ（大さじ2.5）、ごま油（小さじ2/3）、しょうが（15g）

■作り方

- ①鯖に片栗粉をつけ、油でからりと揚げる。
- ②調味料を火にかけ、煮立たせる。火をとめておろししょうゆを入れる。
- ③油で揚げた鯖をバットに並べ、②を上からかける。
- ④レタスを敷いた上に鯖を盛り付け、プチトマトを添える。

【さやえんどう入りたまご焼き】 1人当たりの栄養価 93kcal

■材料（6人分）

たまご（4個）、さやえんどう（20g）、にんじん（40g）、
 サラダ油（小さじ2）、砂糖（大さじ1）、みりん（大さじ1.5）、
 塩（小さじ1/3）、

■作り方

- ①さやえんどうとにんじんは千切りにし、サッと色よく茹でる。
- ②たまごをほぐし、砂糖、みりん、塩と①の材料を混ぜ合わせ、たまご焼き器にサラダ油を熱し、たまご焼きを作る。

～お弁当を詰めるときの注意～

汁が出るものといたみやすくなるので、汁が出そうなものはアルミカップなどに入れ、おかずは十分に冷ましてから彩りを考え入れます。

◆料理が動かないようにしっかり詰める

◆料理の組み合わせは主食3、主菜1、副菜2

主食（ごはん・パン・麺類）

主菜（肉・魚・たまご・大豆製品・乳製品）

副菜（野菜・海藻類・きのこ）

◆同じ調理法・味付けの料理を重ねない

油脂を多く使った料理、塩分の高い食品（漬物・佃煮）はそれぞれ1品まで

□ 10月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	土	
2	日	
3	月	特設人権相談所（くらしの郷：14 P参照）
4	火	
5	水	
6	木	補聴器相談（町立病院：14時～17時） 1歳半、3歳児健診（福祉センター：12 P参照）
7	金	無料法律相談（くらしの郷：14 P参照） 補聴器相談（役場：13時～14時）
8	土	いろいろたお話の会（歴史民俗資料館：10時～）
9	日	第48回鞍手町民体育祭（町民グラウンド：9時～）
10	月	体育の日 町立保育所合同運動会（町民グラウンド：9時～）
11	火	
12	水	
13	木	補聴器相談（役場：11時～12時） 4か月健診・BCG予防接種（福祉センター：12 P参照）
14	金	公民館まつり・鞍手美術展 14日～16日 （中央公民館・町立体育館：8 P参照）
15	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
16	日	
17	月	
18	火	ポリオ予防接種（福祉センター：12 P参照）
19	水	
20	木	補聴器相談（役場：13時～14時）
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	心配ごと相談（くらしの郷：14 P参照） 町県民税（3期分）・国民健康保険税（5期分）納期限 補聴器相談（町立病院：14時～17時） 介護保険証交付 25日～27日 （役場：8時30分～17時15分 19 P参照） 不動産の無料相談会（役場：15 P参照）
26	水	補聴器相談（役場：13時～14時） 乳幼児相談（福祉センター：12 P参照）
27	木	7か月、12か月健診（福祉センター：12 P参照）
28	金	国保高齢受給者証交付（役場：9時～ 18 P参照）
29	土	
30	日	
31	月	



●町の人口・8月の人の動き

・人口 17,511人	・出生 8人
・男性 8,309人	・死亡 16人
・女性 9,202人	・転入 60人
・世帯数 7,591世帯	・転出 73人

（平成23年8月31日現在）

■鞍手町役場

〒807-1392 福岡県鞍手郡鞍手町大字中山3705番地
 電話（0949）42局2111番 / ファックス（0949）42局5693番

■鞍手町ホームページアドレス

パソコンから <http://www.town.kurate.lg.jp>
 携帯電話から <http://www.town.kurate.lg.jp/mobile>