

広報うき

平成20年

4.1

No. 63



私たちの10年後…

3月21日
河江小学校6年生がタイムカプセルを埋蔵



元気に、いってきまーす



宇城市の学校訪問シリーズ Vol.1
三角中学校

旧三角中と旧青海中が合併して生まれた新生三角中は創立7年目を迎えました。本校は食を「心・徳・体」の基盤として捉え、食に関する指導に力を入れていきます。全校生徒が「共に食でできるランチルーム給食」は、健康を考え、社会性を身につけるための場になっています。単独校給食の利点を生かす、地産地消にも積極的に取り組んでいます。このように本校の一番の特色は食育です。



杉山 司校長

〒869-3205
宇城市三角町波多2946
番地
電話 52-2136
FAX 52-2081
Eメール mshimizu@uk-c.ed.jp
HP http://www.higo-ed.jp/shimizu/

生徒数 268人
学級数 10学級
校訓 英知 自律
校歌 未知 未来

三角中学校の給食紹介 (1月23日)

びりんめし・あおさ汁・ミックス焼き・ミニトマト・牛乳



★「びりんめし」は三角町の戸馳地区の郷土料理で、肉の代わりに豆腐を用いた混ぜご飯です。
★調理のポイントは豆腐を水分がなくなるまでしっかり炒めることです。
★おいしくてヘルシーな「びりんめし」は生徒たちに好評です。



松岡るり子栄養教諭

学校給食からもう一品 おすすめメニュー

「びりんめし」

材料(1人あたり)506カロリー
ごはん200g、しぼり豆腐60g、油揚げ8g、干ししいたけ小1/4、切り干し大根1g、ゴボウ10g、ニンジン10g、油2g、砂糖3g、薄口しょうゆ9g、いりごま0.5g、鶏ミンチ10g
※生徒たちの嗜好に合わせて、鶏ミンチを使用しています。

作り方

- ①豆腐はそぼろ状にし、豆腐から出た水分がなくなるまで油でしっかり炒める。
- ②別の鍋で鶏ミンチを炒め、みじん切りの干ししいたけと油揚げ、ニンジン、切り干し大根、さがきゴボウを炒め、材料が煮えたら、砂糖、薄口しょうゆで調味する。
- ③②に豆腐を加え、いりごまを混ぜる。
- ④温かいごはん③を加えてよく混ぜる。



笑顔で、いただきまーす

わたしたちの街

平成20年2月末現在(前月比)

- 人口 63,905人 (-47)
- 男性 30,171人 (-26)
- 女性 33,734人 (-21)
- 世帯数 22,023世帯 (+4)
- 面積 188.56km²

▼「びりんめし」は三角町の戸馳地区の郷土料理で、肉の代わりに豆腐を用いた混ぜご飯です。
▼調理のポイントは豆腐を水分がなくなるまでしっかり炒めることです。
▼おいしくてヘルシーな「びりんめし」は生徒たちに好評です。



発行 / 熊本県宇城市編集 / 総合政策課 〒869-0592 熊本県宇城市松橋町大野85
TEL (0964) 32-1803 FAX (0964) 32-0110 ホームページアドレス <http://www.city.uki.kumamoto.jp>
印刷 / 数島印刷株式会社

広報うき 2008・4・1