

Let's cooking!!

おうちで給食レシピ

大正学校給食
センター編

マーマレードチキン

【材 料】(1人分)
鶏もも肉 ……100g
塩・こしょう ……少々
油 ……適宜



マーマレード ……12g
こいくちしょうゆ ……小さじ1/2
白ワイン ……小さじ1/2
すりおろしにんにく ……少々

①A

- ①鶏肉に塩・こしょうで下味をつけ、200℃のオーブンで15分～20分、様子を見ながら焼く。(フライパンで焼いてもOK)
- ②Aを鍋に入れて火にかけ、ソースを作る。
- ③焼きあがった鶏肉に②のソースをかけて完成。



ちなみに

プレーンヨーグルト…30g カレー粉…2g トマトケチャップ…20g
ウスターソース…5g こいくちしょうゆ…2.5g
これらを混ぜ合わせて、塩こしょうをした鶏肉を漬け込んで焼くと
タンドリーチキンができます。

お詫びと訂正 四万十町通信 9月号 19 ページ「海洋堂ホビー館四万十ほりだしーしん」と「しまんとポークどんぶり街道」の【最終回】表記は、誤りでした。お詫びして訂正いたします。

平成30年 四万十町 暮らしのカレンダー

★健康・医療・介護・育児相談
★医療機関情報の提供
しまんと健康ホットライン
☎0120-788-410

24時間
年中無休

日付	曜日	内 容	時 間	場 所	お問い合わせ
10 月					
10	水	乳幼児健診 人権相談所 大正 (岡林・横山)	対象者に個別通知 10:00 ~ 15:00	十和保健センター 大正地域振興局 2階小会議室	十和町民生活課 ☎ 28-5112 大正町民生活課 ☎ 27-0112
11	木	【大正】 1日行政相談 【十和】 1日行政相談	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	大正地域振興局 2階小会議室 十和地域振興局 1階 町民室	大正地域振興課 ☎ 27-0111 十和地域振興課 ☎ 28-5111
12	金				
13	土	休日水道修理当番			日化住宅機器 ☎ 22-0407
14	日	休日水道修理当番 休日在宅当番医			宮脇水道 ☎ 22-1581 くぼかわ病院 ☎ 22-1111
15	月	40010のたから 川口保育所 / 小嶋保育所 赤ちゃん相談・ひまわり相談・母乳相談	18:45 13:30 ~ 16:00		窪川地域子育て支援センター 健康福祉課 ☎ 22-3115
16	火				
17	水	2歳6か月健診	対象者に個別通知	役場東庁舎	健康福祉課 ☎ 22-3115
18	木				
19	金				
20	土	休日水道修理当番			高橋設備 ☎ 22-0662
21	日	休日水道修理当番 休日在宅当番医			桑原水道 ☎ 22-1163 大西病院 ☎ 22-1191
22	月	役場からのお知らせ	18:45		
23	火				
24	水	4か月・7か月・12か月児健診	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎ 22-3115
25	木				
26	金				
27	土	休日水道修理当番			横山建材店 ☎ 22-3608
28	日	休日水道修理当番 休日在宅当番医			岩本商店 ☎ 22-2716 くぼかわ病院 ☎ 22-1111
29	月	役場からのお知らせ	18:45		
30	火				
31	水	町県民税 (3期) 国民健康保険税 (4期) 介護保険料 (4期) 後期高齢者医療保険料 (4期)			税務課 ☎ 22-3116 税務課 ☎ 22-3116 健康福祉課 ☎ 22-3115 町民課 ☎ 22-3117
11 月					
1	木				
2	金	乳幼児健診	対象者に個別通知	大正健康管理センター	大正町民生活課 ☎ 27-0112
3	土	休日水道修理当番 休日在宅当番医			日化住宅機器 ☎ 22-0407 くぼかわ病院 ☎ 22-1111
4	日	休日水道修理当番 休日在宅当番医			宮脇水道 ☎ 22-1581 くぼかわ病院 ☎ 22-1111
5	月	学びの時間 赤ちゃん相談・ひまわり相談・母乳相談	18:45 13:30 ~ 16:00		窪川地域子育て支援センター 健康福祉課 ☎ 22-3115
6	火	子育てほっと相談	9:30 ~ 11:30	大正地域子育て支援センター	大正町民生活課 ☎ 27-0112
7	水				
8	木				
9	金				
10	土	休日水道修理当番			高橋設備 ☎ 22-0662
11	日	休日水道修理当番 休日在宅当番医			桑原水道 ☎ 22-1163 くぼかわ病院 ☎ 22-1111
12	月	役場からのお知らせ	18:45		
13	火	【窪川】 1日行政相談	10:00 ~ 15:00	農村環境改善センター 1階会議室	総務課 ☎ 22-3111
14	水	1歳6か月健診	対象者に個別通知	役場東庁舎	健康福祉課 ☎ 22-3115

お問い合わせ

〔行政放送お問い合わせ先〕
毎週月曜日更新 四万十ケーブルテレビ ☎ 22-1117

1日行政相談 … 国の仕事・サービスでお困りの方、ご相談ください。
【窪川】 行政相談員 森 英真 【大正・十和】 行政相談員 林 久志

休日在宅当番医
【大正診療所】 休日・夜間の急患の診療に対応しています。
必ず電話で確認のうえ受診してください。 ☎ 27-0210

〔各種健診お問い合わせ先〕
健康福祉課 ☎ 22-3115

人権相談 … 無料・秘密厳守です。

※休日水道修理当番は窪川地区のみです。
大正・十和地区の方は各地域振興局にお問い合わせください。
大正地域振興課 ☎ 27-0111 十和地域振興課 ☎ 28-5111

納期のお知らせ