

暑い季節に
オススメ!

ゴーヤチャンプルー



【作り方】 1人分99Kcal 塩分0.48g

- 1 豚肉を酒・ごま油で炒める。
- 2 ゴーヤのわたを取り、薄く切り塩もみをする。
- 3 ①の豚肉に②とほかの野菜・豆腐を入れ、火が通ったら調味料を入れる。
- 4 卵でとじ、かつお節をかけて完成。



美味しい給食レシピは市ホームページにも掲載しています▶

牛久市の 美味しい 給食

問 学校教育課
☎内線3321、3322

学校給食からおすすめ
メニューをご紹介します
(牛久第三中学校より)



夏バテ防止に効果的なゴーヤの定番メニュー。
オイスターソースとかつお節のうまみが加わり、
おいしくゴーヤを食べられます。

【材料】(中学生4人分)

豚肉…………… 50g	絞豆腐…………… 1/3丁	調味料
清酒…………… 小さじ2	卵…………… 1個	
ごま油…………… 小さじ1	中華スープ…………… 小さじ1	
ゴーヤ…………… 1/3本	オイスターソース…………… 大さじ1	
にんじん…………… 40g	こいくちしょうゆ…………… 小さじ1	
もやし…………… 40g	本みりん…………… 小さじ1	
	かつお節…………… 2g	

in 牛久運動公園野球場

9.2 土
試合開始
午後0時30分

プロ野球イースタンリーグ公式戦【茨城シリーズ2023】

北海道日本ハムファイターズ vs 東北楽天イーグルス

試合観戦のほか、スポーツ体験コーナー、飲食ブースなど、一日を通して家族で楽しめるイベントです!

試合
チケット
販売中

≪牛久市限定シートを販売しています!≫

スペシャルシートで試合をお楽しみください!
※売り切れている場合がありますので、ご了承ください。

【1・3塁エリア】<特製弁当付き>	2名席
パラソルペアシート/2名席×4	¥7,000

ネット裏席・内野席の通常チケットも販売中!
チケットの詳細は下記へお問い合わせください。

★茨城シリーズ限定!牛久市(牛久シャトー)×龍ヶ崎市(まいりゅう)×ファイターズ(カビー)のコラボグッズを販売します。

★当日は、うしくっ子体力向上プロジェクト(放課後プレイパーク 投げる大作戦)参加者による発表会(始球式など)も開催します!

! 当日の牛久運動公園駐車場は有料となります
駐車料金: 1台500円

※当日は牛久運動公園施設の利用はできません。
※窓口での施設利用予約は行いません。
※試合観戦以外で運動公園ご利用の方も駐車料金はかかります。

同時開催イベント

放課後ボールパーク

参加者は
外野席無料
ご招待

【時間】午前10時～【場所】多目的広場
野球体験やチアダンス体験など、さまざまなスポーツ遊び場を開催します。※参加無料・事前予約不要

野球肘(OCD)検診

参加者は
外野席無料
ご招待

【時間】午前10時～【場所】運動公園武道館
【対象】小学4年生～中学生 【料金】500円
【申込方法】8月18日(金)までに事前申し込み
成長期にボールを投げすぎることによって生じる肘の障害(野球肘)の早期発見を目的に、エコー検査を実施します。保護者向けストレッチ・トレーニング講習会も同時開催。詳しくはスポーツ推進課までお問い合わせください。

!! その他、美味しいお店やイベントもりだくさん!

- ◎アトラクションスポーツエリア ◎選手野球見学会
- ◎スナッグゴルフ、テニス体験会
- ◎「北海道×茨城県」食ブース・キッチンカー、
「選手が食べてる球場弁当」など販売 ほか



【問い合わせ】スポーツ推進課☎内線3351

詳しくは市ホームページ
をご確認ください▶

牛久 イースタンリーグ 🔍 検索