

# 令和3年 11月 日南町くらしカレンダー

- 可** 燃やせるゴミ
- 古** 古紙類 (新聞・雑誌・ダンボール・牛乳パック)
- 生** 生びん (繰り返し使えるびん。ビール瓶、一升瓶など)
- ハ** 発泡スチロール
- 不粗** 不燃粗大ゴミ
- 有** 有害ゴミ (乾電池・蛍光灯)
- 軟** 軟質プラスチック
- び** 雑びん・缶類
- ベ** ペットボトル
- 布** 布類
- 粗** 粗大ゴミ (1辺が60cm以上のもの)
- 不** 燃やせないゴミ

## 主な連絡先

- 日南町役場
  - 総合受付 Tel. 82-1111 Fax 82-1478
  - 総務課 Tel. 82-1111
  - 住民課 Tel. 82-1112
  - 建設課 Tel. 82-1113
  - 農林課 Tel. 82-1114
  - 企画課 Tel. 82-1115
  - 教育委員会 Tel. 82-1118
  - 福祉保健課 Tel. 82-0374
- 議会事務局 Tel. 82-1900
- 出納室 Tel. 82-1901
- 人権センター Tel. 82-0076
- 総合文化センター
  - Tel. 77-1111
  - Fax 77-1114
- 日南町図書館 Tel. 77-1112
- 日南町美術館 Tel. 77-1113
- 日南病院 Tel. 82-1235 Fax 82-1341
- 日南福祉会 Tel. 83-0842 (あかねの郷)
- 社会福祉協議会 Tel. 82-6038
- シルバー人材センター Tel. 82-0223
- 日南小学校 Tel. 77-1200
- 日南中学校 Tel. 82-1225
- にちなん保育園 Tel. 82-0626
- 山の上保育園 Tel. 82-1215
- 石見保育園 Tel. 83-1158
- 清掃センター Tel. 83-1153
- 子育て支援センター Tel. 82-0115
- 日南町人権センター Tel. 82-0076
- 日南町観光協会 Tel. 82-1715
- 林業アカデミー Tel. 84-0070

日	月	火	水	木	金	土
10/31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	12/1	12/2	12/3	12/4

### 食育さんの健康レシピ



## ヘルシーとんかつ

たまごを使わないサクサクの衣です。



- 【材 料】(2人分)
- 豚肩ロース肉…………… 2枚
  - 塩、こしょう…………… 各少々
  - <ミルク衣>
  - 薄力粉…………… 大さじ4
  - 牛乳…………… 大さじ4
  - パン粉、サラダ油…………… 各適量
  - キャベツ(せん切り)…………… 適量
  - <とんかつレモンソース>
  - とんかつソース…………… 大さじ1
  - レモン汁…………… 大さじ1

1人分あたりの栄養価

エネルギー	529kcal
たんぱく質	21.2g
脂 質	36.6g
カルシウム	71mg
食塩相当量	0.8g

- 【作り方】
- ①豚肉は全体をフォークの先で刺して穴を開け、塩、こしょうで下味をつけておく。薄力粉と牛乳はダマがなくなるまでよく溶き混ぜてミルク衣を作っておく。
  - ②①の豚肉の表面の水気を拭き取り、ミルク衣にくぐらせてパン粉をしっかりとつける。
  - ③フライパンに深さ1cmを目安にサラダ油を入れて170℃に熱し、②の両面をこんがり焼く。
  - ④③とキャベツを皿に盛り、とんかつレモンソースをかける。

レシピ：料理家・管理栄養士 小山浩子さん  
 出 典：Jミルク「乳和食」サイト  
 ↓動画で作り方がご覧いただけます



乳和食

※予定は変更となる場合があります。