

佐賀県 嬉野学校給食センター

● 出場者：学校栄養職員 尾形 有紀 調理員 貞松 敬子

● 献立：嬉野茶ごはん、さが生まれ、とり肉のお茶みそ焼き

佐賀のりあえ、豆腐と玉ねぎのすまし汁、みかん

● 使用地場産物

米、嬉野茶、牛乳、鶏肉、みそ、ほうれん草、小松菜、かまぼこ、のり、豆腐、玉ねぎ、にんじん、小ねぎ、みかん



入賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数：1,430

嬉野茶ごはん			とり肉のお茶みそ焼き			佐賀のりあえ			豆腐と玉ねぎのすまし汁		
精白米	80	みりん	0.5	鶏肉(モモ)	40	ほうれん草	20	木綿豆腐	25	食塩	0.3
強化米	0.24	三温糖	1	嬉野茶(粉茶)	0.1	小松菜	20	玉ねぎ	25	酒	0.8
嬉野茶(粉茶・粉末茶)	0.2	薄口醤油	0.5	抹茶	0.1	もやし	20	にんじん	8	水	90
食塩	0.15	酒	0.5	合わせみそ	5.5	かまぼこ	8	小ねぎ	3		
しらす干し	4			三温糖	0.6	濃口醤油	1.3	昆布	1.2		
油	0.4			濃口醤油	0.38	三温糖	0.4	削り節	1.2		
ごま	2			酒	1.2	みりん	0.4	濃口醤油	1.5		
えだまめ	5			みりん	2.3	焼きのり	1	薄口醤油	0.5		



嬉野茶ごはん

- ①お米を洗米し、浸漬させ、炊く。
- ②嬉野茶(粉茶・粉末茶)と塩とごまを焼く。
- ③しらす干しを揚げる。
- ④調味料を加熱する。
- ⑤材料と調味料液を合わせる。
- ⑥炊けたごはんにも具を混ぜて仕上げる。

とり肉のお茶みそ焼き

- ①嬉野茶、抹茶、合わせみそ、砂糖、濃口醤油、酒、みりんを合わせて、たれを作る。
- ②鶏肉にたれをつけて焼く。

佐賀のりあえ

- ①ほうれん草、小松菜は、3cm幅に切る。
- ②かまぼこは色紙切りする。
- ③野菜はゆでて冷ます。
- ④ほうれん草と小松菜は絞る。
- ⑤かまぼこは蒸して冷ます。
- ⑥調味料とのりで和える。

豆腐と玉ねぎのすまし汁

- ①豆腐は色紙切りする。
- ②玉葱はスライス、にんじんは短冊、小ねぎは小口切りにする。
- ③昆布と削り節でだし汁をとる。
- ④こしただし汁に材料を加えて煮る。
- ⑤火が通ったら調味する。
- ⑥小ねぎを入れて仕上げる。

1人当たりの栄養量

エネルギー 667 kcal
 たんぱく質 28.0 g
 脂質 17.8 g
 脂質 24 %
 カルシウム 395 mg
 マグネシウム 140 mg
 鉄 2.9 mg
 亜鉛 3.4 mg
 ビタミンA 388μgRE
 ビタミンB1 0.69 mg
 ビタミンB2 0.55 mg
 ビタミンC 54 mg
 食物繊維 4.9 g
 食塩相当量 2.0 g