

熊本県 八代市東陽学校給食センター

● 出場者: 栄養教諭 松田 英津子 調理員 黒川 知尋

● 献立: さつまいもごはん、牛乳、東陽・泉の川魚ヤマメの塩焼き
ひじきサラダ、かきたま汁

● 使用地場産物

米、麦、さつまいも、牛乳、ヤマメ、かぼす、きゃべつ、きゅうり、にんじん
じゃがいも、えのきだけ、しいたけ、卵、ねぎ



優秀賞
武蔵エンジニアリング賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数: 247

さつまいもごはん		東陽・泉の川魚 ヤマメの塩焼き		ひじきサラダ		かきたま汁			
米	65	ヤマメ	50	ひじき	1.5	卵	20	塩	0.15
麦	10	かぼす	20	油揚げ	3	干しわかめ	1	本かつお	2
さつまいも	25	塩	0.35	にんじん	5	じゃがいも	20	こんぶ	1
塩	0.15			こいくちしょうゆ	1.2	にんじん	10	水	95
黒ごま	0.5			三温糖	1	えのきだけ	12		
				みりん	0.5	干し椎茸	0.2		
				きゃべつ	15	ねぎ	5		
				きゅうり	8	でんぷん	0.5		
				コーン	3	うすくちしょうゆ	4		
				マヨネーズ	9	卵	20		

つくりかた

さつまいもごはん

- ①サツマイモは、1cm角切りにし水にさらす。
- ②米・麦を洗い、米は浸水する。
- ③米、麦、サツマイモ、塩を一緒に炊飯する。
- ④炊きあがったら、黒ごまをふる。

東陽・泉の川魚ヤマメの塩焼き

- ①ヤマメは、塩洗いをし、ぬめりをとる。
- ②ヤマメに塩をふり、オーブンで250度スチーム20%で15分焼き、温度を確認する。
- ③かぼすは、洗浄・消毒し、1/6に切る。

ひじきサラダ

- ①ひじきは、水でもどし、よく洗う。
- ②油揚げは、短冊切り、にんじん・きゃべつは千切り、きゅうりはスライスにする。
- ③ひじき・油揚げ・にんじん・こいくちしょうゆ・みりんを合わせてスチームコンベクションでむす。
- ④キャベツ、きゅうり、コーンをむす。
- ⑤③と④を混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。
- ④キャベツ、きゅうり、コーンをむす。
- ⑤③と④を混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。

かきたま汁

- ①カツオとこんぶでだしをとる。
- ②わかめは、水でもどし洗う。
- ③じゃがいも、にんじんはイチョウ切り、えのきは1/2、ねぎは小口切り椎茸は薄切りにする。
- ④だし汁に塩をいれ、にんじん・しいたけ・じゃがいも・えのきを加える。
- ⑤④にうすくちしょうゆで味を調べ、火をおとして、でんぷんを加える。
- ⑥⑤を沸騰させ、卵を加える。
- ⑦⑥にわかめとねぎを加える。

1人当たりの栄養量

エネルギー 656kcal
たんぱく質 26.4 g
脂質 20.6 g
脂質 28.3 %
カルシウム 357 mg
マグネシウム 100 mg
鉄 2.7 mg
亜鉛 2.8 mg
ビタミンA 239 µgRE
ビタミンB1 0.34 mg
ビタミンB2 0.56 mg
ビタミンC 34 mg
食物繊維 5.0 g
食塩相当量 2.3 g

