

佐賀県

佐賀市富士学校給食センター

栄養教諭 百武 裕美：調理員 江里口 陽子

献立

麦米飯、牛乳、
富士町産なすとトマトのみそグラタン、
富士町産ほうれんそうの佐賀のりあえ、
白玉だんご汁、富士町苜木茶のふりかけ

使用地場産物

精白米、牛乳、ぶたひき肉、
ゆでクラッシュ大豆、なす、トマト、たまねぎ、
青ピーマン、パセリ、にんにく、麦みそ、
ほうれんそう、きゅうり、焼きのり、
干しいたけ、れんこん、じゃがいも、オクラ、
こねぎ、せん茶

麦米飯

委託炊飯 納入業者より直送

富士町産なすとトマトのみそグラタン

- ① なす、トマトはいちょう切り、たまねぎは縦にひとつ通してスライス、青ピーマンは、色紙切りにする。
- ② パセリはみじん切り、にんにくはすりおろす。
- ③ 釜にオリーブ油とにんにくを入れ火にかけ、香りが出てきたら、ぶたひき肉、食塩、白こしょう、オールスパイス粉、赤ワインを加え、大豆水煮を入れて炒める。
- ④ たまねぎ、なすを加えよく炒め、蒸し煮にする。
- ⑤ 調味をし、ピーマン、トマトを炒め、味を調える。(中心温度の確認・記録)



- ⑥ 刻んだパセリとシュレッドチーズは、合わせておく。
- ⑦ カップに⑤を注ぎ、その上から⑥のをせ、オーブンで焼く。(230℃ 8分～10分) (中心温度の確認・記録)

富士町産ほうれんそうの佐賀のりあえ

- ① かつおだし汁、こいくちしょうゆ、本みりんを合わせ、火にかけ加熱し、刻み焼きのりを加えてあえ衣を作る。
- ② ほうれんそうは2cm幅切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにし、それぞれゆでて、冷却機にかけ、あえ物専用冷蔵庫で保冷する。
- ③ ②の野菜類を①であえ、ごま油を加えて仕上げる。(あえた時の中心温度の確認・記録)

白玉だんご汁

- ① だしこんぶでだしをとる。(こんぶは、千切りにし、使用する。)
- ② 干しいたけを戻し、石づきをとって薄く切る。(戻し汁は、濾して使用する。)
- ③ じゃがいも、オクラ、こねぎは小口切りにする。
- ④ 釜に油を熱し、れんこん、戻したきくらげ、しいたけを炒める。
- ⑤ こんぶのだし汁としいたけの戻し汁を注ぐ。
- ⑥ じゃがいもを入れてしばらく煮込む。
- ⑦ 調味し、生揚げ、白玉もちを入れて煮込む。
- ⑧ 味を調べ、オクラ、こねぎを入れて仕上げる。(中心温度の確認・記録)

富士町苜木茶のふりかけ

- ① せん茶は、煎っておく。
- ② ちりめんじゃこ、白ごまを乾煎りし、三温糖、食塩を加えて調味する。
- ③ ゆかり、せん茶を合わせて仕上げる。(中心温度の確認・記録)

材料と分量 (1人分・単位g) 献立対象：中学校

麦米飯		富士町産なすとトマトのみそグラタン			富士町産ほうれんそうの佐賀のりあえ			白玉だんご汁			富士町苜木茶のふりかけ		
精白米	110	豚ひき肉	15	三温糖	0.5	ほうれんそう	40	(冷)生揚げ	25	うすくちしょうゆ	3	せん茶	1
強化米	0.33	大豆水煮(茹)	5	本みりん	1	きゅうり	10	(冷)白玉もち	20	食塩	0.1	ちりめんじゃこ	1
押し麦	11	シュレッドチーズ	15	麦みそ	2	にんじん	5	干しいたけ	1	植物油	0.5	ゆかり	0.2
		なす	30	こいくちしょうゆ	1	焼きのり(刻み)	1	(乾)きくらげスライス	1	水	120	白ごま	1.7
		トマト	20	食塩	0.1	かつおだし汁	3	(冷)れんこんスライス	20			三温糖	0.2
		たまねぎ	15	白こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	1	じゃがいも	20			食塩	0.2
		青ピーマン	10	オールスパイス粉	0.02	ごま油	0.5	オクラ	5				
		パセリ	1	赤ワイン	0.5	食塩	0.1	こねぎ	3				
		にんにく	0.3	オリーブ油	0.5			だし昆布	1.5				