

九州・沖縄ブロック① 佐賀県

佐賀市富士学校給食センター

食数 356 食
 所長 上野 富美子
 佐賀市富士町大字古湯 2735 - 1



栄養教諭 北川 美千代



調理員 高島 まゆみ

献立

麦入りごはん(富士町産ひのひかり)、牛乳、佐賀の恵みたっぷり和風ミートローフ(女将のゆずみそごまだれ)、富士のほうれんそうときくいもの梅のりサラダ、富士の野菜ときのこ入りうま塩豆乳みそ汁、だしこんぶとかつお節のふりかけ、さがみかんゼリー

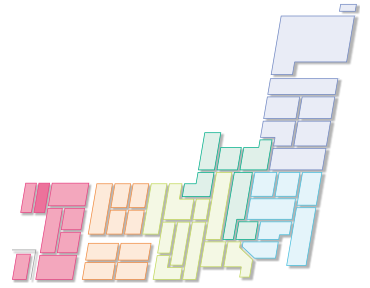
使用地場産物

精白米、米粒麦、牛乳、ぶたひき肉、とりひき肉、ソテーオニオン、なす、グリーンアスパラガス、れんこん、パセリ、塩こうじ、米粉、みそ、ゆずこしょう、ほうれんそう、おかひじき、赤ピーマン、きくいも、きゅうり、梅びしお、焼きのり、すだち果汁、生揚げ、干しいたけ、生きくらげ、にんじん、とうがん、こまつな、ねぎ、麦みそ、みかん果汁

栄養価

エネルギー	870 kcal	亜鉛	4.7 mg
たんぱく質	34.7 g	ビタミンA	376 μgRAE
脂質	22.7 g	ビタミンB1	0.89 mg
繊維	23 %	ビタミンB2	0.67 mg
カルシウム	499 mg	ビタミンC	58 mg
マグネシウム	163 mg	食物繊維	10.0 g
鉄	5.6 mg	食塩相当量	2.2 g

レシピ



佐賀市富士町は県の最北部に位置し、町土の約82%を豊かな森林が占める「緑と清流と温泉の町」です。下流の水源地となる嘉瀬川ダムの畔には、地場産物の直売所があり、ここで扱う新鮮な野菜は学校給食にも届けられます。

主菜の「佐賀の恵みたっぷり和風ミートローフ～女将のゆずみそごまだれ～」は、町内全域で露地栽培されるなすをはじめ、町内産のパセリ、アスパラガス、佐賀市産のたまねぎ、れんこんなどの豊富な野菜と県産肉を使用。新鮮なパセリは、茎まですべてフードプロセッサーにかけて使います。ゆずみそごまだれは、地元の高湯温泉の女将から教わりました。「富士のほうれんそうときくいもの梅のりサラダ」は、富士町で年間を通して栽培されるほうれんそうと、町内産のきくいも、赤ピーマン、おかひじき、きゅうりを加熱。佐賀特産の佐賀のりと梅肉を加えたドレッシングをあえます。地場野菜ときのこをたっぷり使った「富士の野菜ときのこ入りうま塩豆乳みそ汁」は、だしと豆乳でうまみを引き出し、減塩を図ったみそ汁。具の干しいたけは、中学生がこま打ちから栽培まで行ったしいたけを乾燥させ、給食に使用しています。本年度より富士町産の米を委託炊飯で提供している「麦入りごはん」には、こんぶとかつお節のだし殻を活用したSDGsなふりかけを添えます。デザートは、佐賀の特産品であるみかんの果汁を使った手作りの「さがみかんゼリー」です。

中学の総合的な学習の時間には、町で盛んなほうれんそう栽培について、農家の方からお話を伺ったり、出荷作業を体験したり、ほうれんそうを使った調理実習をするなどして、地場産物の理解を深め、郷土愛を育みます。

佐賀の恵みたっぷり和風ミートローフ(女将のゆずみそごまだれ)

- 1 なす、アスパラガス、たまねぎはフードプロセッサーで、粗みじんに切る。
- 2 パセリは、葉と茎の部分もすべて、フードプロセッサーにかける。
- 3 材料と調味料をすべて合わせる。
- 4 粘りが出るまで、よく練り上げる。
- 5 鉄板にオープンシートを敷き、④の肉だねを平らに敷き詰め、等分に切り目を入れる。
- 6 スチームコンベクションオープンで焼く。(230℃ 18分～19分)
- 7 ゆずみそごまだれを作る。調味料をすべて合わせ、加熱する。
- 8 焼き上がったミートローフを、パットに並べ上からたれをかけて配缶する。

富士のほうれんそうときくいもの梅のりサラダ

- 1 きくいもは、細めの短冊に切る。
- 2 ほうれんそう、おかひじきは、3cm長さに切る。赤ピーマンは千切り。切干しいたけは戻して3cm長さに切る。
- 3 野菜類は、すべて加熱冷却し、専用冷蔵庫で保冷する。
- 4 調味料を合わせ、加熱後、冷却する。
- 5 調味料は、保冷後、梅びしお、かぼすと野菜

を合わせて、のりである。

富士の野菜ときのこ入りうま塩豆乳みそ汁

- 1 こんぶとかつお節でだしをとる。
- 2 干しいたけは戻してスライスし、軸もスライスして使用する。生きくらげは短冊に切る。にんじん、とうがんはいちょう切り。こまつなは3cm長さに切る。切干しいたけは戻して3cm長さに切る。ねぎは小口に切る。
- 3 だし汁に、しいたけ、きくらげ、にんじん、とうがん、厚揚げを入れてしばらく煮込む。
- 4 材料に火が通ったら、みそ、豆乳を加え調味し、こまつなを入れる。
- 5 味を調え、ねぎを入れて仕上げる。

だしこんぶとかつお節のふりかけ

- 1 糸こんにゃくは3cm幅に切り乾煎りする。
- 2 だしとり後のこんぶとかつお節の水分を絞り加熱して加え調味し、いりごまを加えて仕上げる。

さがみかんゼリー

- 1 アガーと砂糖を混ぜておき、みかん果汁を加え加熱する。
- 2 粗熱を取りカップに入れて、蓋をして冷蔵庫で冷やす。

材料と分量 (1人分・単位g) 献立対象：中学校

麦入りごはん		牛乳		佐賀の恵みたっぷり和風ミートローフ		女将のゆずみそごまだれ		富士のほうれんそうときくいもの梅のりサラダ		富士の野菜ときのこ入りうま塩豆乳みそ汁		だしこんぶとかつお節のふりかけ		さがみかんゼリー	
精白米	100	牛乳	206	ぶたひき肉	25	みそ	2.7	ほうれんそう	30	生揚げ	25	糸こんにゃく	13	みかん果汁	52
強化米	0.3			とりひき肉	25	ゆずこしょう	0.15	おかひじき	3	干しいたけ	1	三温糖	1	アガー	1
米粒麦	10			凍り豆腐(粉)	5	三温糖	1.3	赤ピーマン	1	きくらげ(生)	5	こいくちしょうゆ	1.3	上白糖	3.3
				たまねぎ(冷)	20	みりん	6	切干しいたけ	5	にんじん	5	いりごま	1		
				なす	10	こいくちしょうゆ	0.6	きくいも	5	とうがん	30				
				アスパラガス(冷)	5	すりごま	1	きゅうり	5	こまつな	20				
				れんこんダイス	5	水	5	梅びしお	2	葉ねぎ	5				
				パセリ	2			焼きのり(刻み)	1.5	麦みそ	3.5				
				塩こうじ	1.3			かぼす	2	みそ	3.5				
				米粉	1.5			オリーブ油	3	豆乳	10				
								食塩	0.2	水	110				
								洋こしょう	0.03	かつお節	1.3				
								三温糖	0.2	だしこんぶ千切り	1				
								うすくちしょうゆ	1						