

九州・沖縄ブロック② 熊本県

湯前町学校給食共同調理場

食数 284 食

場長 山崎 祥子

熊本県球磨郡湯前町上里 2143



栄養教諭 田代 優子



調理員 尾方 愛莉

献立

びかまるごはん、牛乳、骨かじり丼、コミックサラダ・SDGsなお漬物、ふわもちいちご蒸しパン

使用地場産物

米、麦、牛乳、にんじん、きくらげ、なす、ミニトマト、こまつな、だいこん、米粉、いちごジャム、いちご

栄養価

エネルギー	686 kcal	亜鉛	3.1 mg
たんぱく質	25.1 g	ビタミンA	191 μgRAE
脂質	22.9 g	ビタミンB1	0.36 mg
脂質	30 %	ビタミンB2	0.43 mg
カルシウム	363 mg	ビタミンC	23 mg
マグネシウム	91 mg	食物繊維	4.3 g
鉄	2.7 mg	食塩相当量	2.0 g

レシピ



びかまるごはん

① 洗米する。② 米と麦を合わせた重量の1.3倍量の水で炊飯する。

骨かじり丼

① 冷凍の骨かじりをスチコンで蒸して解凍し、骨を外す。② にんじんは短冊切り、たまねぎは4～5cm長さの3～4mm幅に切る。③ 乾燥きくらげは、戻して1.5cm長さに切る。白ねぎは斜め薄切り、しらたきは4～5cm長さ、油揚げは短冊切りにする。④ 冷凍骨かじりのスープで材料を煮る。調味料を加えたら、水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げにねぎの青い部分を入れる。

コミックサラダ

① なすは半月切りにし、砂糖、酢、油をまぶしてオー

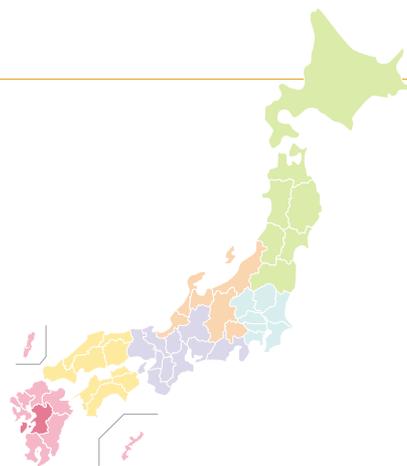
ブンで12分ほど焼き、冷却する。② ミニトマトは、次亜塩素酸Naを使って消毒し、よく水洗いをして、縦4等分に切る。③ こまつなは1.5cm長さに切り、ゆでて水冷し、水気をしぼる。④ かぼちゃと豆腐は1.5cm大の4mm幅に切ってスチコンで蒸し、冷却する。⑤ 調味料である。

ふわもちいちご蒸しパン

① いちごは3分の1をミキサーでピューレにし、残りは5mm角に切る。② 豆乳と油とジャムといちごピューレと砂糖を混ぜ合わせる。③ 米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせ、豆乳液に加えて角切りいちごとともに合わせる。④ カップに入れて10分ほど蒸す。

地域に伝わる食文化の継承は、まさにSDGsに直結すると考えます。熊本県南東部の湯前町にも、伝統的な食文化があること、それを受け継ぐのは自分たちであることを児童生徒に伝えるために、今回の献立を「S(すばらしい)D(伝統料理を)G(学校給食に)s(した)メニュー」と名付け、提供しました。

主食は、町内で生産される米「びかまる」に県産大麦「ぶちまる君」を入れた「びかまるごはん」です。主菜の「骨かじり丼」は、奥球磨地方の郷土料理「骨かじり」をアレンジ。豚や猪を精肉したあと、捨てられていた部位の骨付き肉を煮込み、塩のみで味付けしたSDGsな料理です。給食では骨から肉をはずし、地場産野菜やしらたき・油揚げなどを加え、骨のうまみが染み出た豚骨スープで煮込みました。湯前町は「まんがを核としたまちづくり」を推進しています。「コミックサラダ」は、いろいろな食材が入った楽しいサラダという意味でネーミングしました。町の生産者から直接仕入れたこまつな・なす・ミニトマトや、学校農園で育てられたかぼちゃ、町内の老舗豆腐店の豆腐を、マヨネーズベースのドレッシングであえました。「SDGsなお漬物」は、手作りし無添加にこだわる下村婦人会のみそ漬け商品の切れ端を「もったいない」の精神で再活用した「ぎりしぐれ」という漬物です。丼の薬味として、味変の効果もあります。町の特産物の一つであるいちごを使った「ふわもちいちご蒸しパン」は、下村婦人会が加工したいちごジャムと県産米粉を使用。乳アレルギーでも食べられるよう、牛乳の代わりに豆乳を使用しました。



材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象:小学校

びかまるごはん		牛乳		骨かじり丼			コミックサラダ			SDGsなお漬物	ふわもちいちご蒸しパン				
米	65	牛乳	206	骨かじり(肉)	25	油揚げ	6	なす	20	木綿豆腐	10	ぎりしぐれ	5	米粉	11
麦(ぶちまる君)	5			ぶたもも肉	15	にんにく(おろし)	0.2	三温糖(なす用)	0.5	マヨネーズ	4			三温糖	2
				にんじん	6	食塩	0.2	穀物酢	0.8	三温糖(調味用)	1			ベーキングパウダー	0.7
				たまねぎ	35	こしょう(黒・粉)	0.03	大豆油	1.5	食塩	0.15			調製豆乳	10
				きくらげ(乾)	1	骨かじり(スープ)	65	ミニトマト	6	こしょう(混合・粉)	0.01			大豆油	1.5
				根深ねぎ(生)	8	じゃがいもでん粉	1.5	こまつな	10	うすくちしょうゆ	0.5			いちごジャム	5
				しらたき	15			かぼちゃ	10	粒入りマスタード	0.6			いちご	6