

1. 米・パン

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

○ハジフ・ウェインさん (お米)

○酒井 博一さん (お米)

○シェルル (パン、ケーキなど)

佐賀給食センター

○ぷちど〜る (パン)

大方給食センター

月
日
曜
日



●米●



ウェインさん：黒潮町加持の田んぼにて

給食のお米を作っている農家のおひとりであるウェインさんは、黒潮町の佐賀から大方まで、たくさんの田んぼでお米を育てています。

時期によって多少違いはあるけれど、夏には毎朝4時半に家を出て仕事をされるそうです。

ゴミなどで汚れていくのは悲しい。
お米の育つ美しい山が、人の捨てる



～おいしいお米づくりに欠かせない“水”～

お米作りで一番苦勞するのは“水の管理”だそうです。お水の管理はおいしいお米作りには欠かすことができず、特に稲穂が出るときに水がないとおいしいお米が育たないと話されていました。

また、せっかくできたおいしいお米を食べに来て、イノシシやアナグマが悪さをするそうです。

自然の恩恵をもらうだけでなく、私たちの食や生活は自然とともにあることを忘れずにいたいですね。

もつとも美味しいお米のひとつ。
加持でとれるお米は、高知県で



平成25年 撮影

●パン●



シエルルさん：黒潮町佐賀

旧佐賀町と旧大方町が合併する少し前から、給食用のパンを作ってくれています。

朝の4時頃から作業をされていて、給食用のパン以外にも主に20種類ほどを作られるそうです。かりんとうやクロワッサンが人気があり、フランスパンもおいしいですよ。

もともと自分がパン好きだったから、パン作りのきっかけは、



～孫の代まで残せるように・・・～

「常に新しいものを提供したい。」と、長年パン作りをされているシエルルオーナーの宮本さん。コンビニで売られているパンの質も上がってきているが、パン屋さんとしてできるだけ出来立て・焼き立てのパンを食べさせたいと話してくれました。

「パンをもっと食べて。朝から焼き立てぬくぬくのパンを用意して、朝7時から開店しています。朝焼きの食パンは本当においしいよ。味わってもらいたい。」

お孫さんの代まで残せるように、全力でパン作りされています。



パン作りの台



包装をする台



ぷちど〜るさん：黒潮町入野

大方学校給食センターで担当している学校の、給食のパンを作ってくれています。

給食のパンは材料の配合が決まっているため、お店に並ぶものとは別に作ってくれています。

毎日、朝の3時頃には起きて準備をはじめられるそうです。

残さず食べてくれるとうれしいです。
一生懸命パンを作るので、



～こだわっているのは“水の温度”～

ぷちど〜るの金子さんが、パン作りでこだわっていることは“水の温度”だそうです。季節によって水の温度を変え、生地をこねあげているとのことで、真夏だとほとんど氷水を使うと話されていました。

ぷち・どーるさんで人気のパンは“食パン”です。ミミまでやわらかく、冷凍しても、オーブンで焼くとペしゃんこにならず、ふんわり焼くことができるそうですよ。



いよ飯



●材料(4人分)●

お米	2合
アジ(切り身)	80g
にんじん	20g
ねぎ	20g
A { 酒	20g
濃口しょうゆ	20g
薄口しょうゆ	20g

●作り方●

- ①お米を洗う。
- ②にんじんは千切りにする。
- ③炊飯器に洗ったお米とAの調味料と水を加える。
- ④③にアジと②を入れ、ご飯を炊く。
- ⑤炊き上がったごはんに、小口切りにしたねぎを加える。

～「いよ飯」のルーツ～

「いよ飯」は窪川の興津という地区の郷土料理です。「いよ飯」の名前の由来は、魚のことを「いよ」と呼んでいたことから、「魚のごはん＝いよ飯」と呼ばれるようになりました。今回はアジを使いましたが、どんな魚でもおいしくできるので、旬の美味しい魚で作ってみてくださいね！

かつお飯



●材料(4人分)●

お米	2合
濃口しょうゆ	18g
かつお	100g
A { 酒	8g
濃口しょうゆ	18g
砂糖	18g
水	14g

●作り方●

- ①お米を洗い、こいくちしょうゆと水を加えて炊く。
- ②鍋にAの調味料を入れて沸騰させる。
- ③②の鍋にかつおを加え、煮つめる。
- ④炊き上がったごはんに③を加え、混ぜ合わせる。

～「かつお」について～

「かつお」は高知県の特産物であり、佐賀の特産物でもあります。「かつお」には良質なたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は血液や筋肉など体をつくるものになるので、成長期のみなさんには特に摂ってもらいたい栄養素です。おいしい「かつお」を食べて、丈夫な体を作りましょう！！

えんどうご飯



●材料(4人分)●

お米	2合
えんどう豆	50g
水	2カップ
A { 酒	大さじ1
塩	小さじ2/3
薄口しょうゆ	小さじ1

●作り方●

- ①米を洗い、20～30分水に漬けておく。
- ②えんどう豆を洗っておく。
- ③Aの調味料とえんどう豆を①に入れ、炊く。

たけのこご飯



●材料(4人分)●

お米	2合
薄口しょうゆ	大さじ1
鶏もも肉	100g(こま切れ)
ゆでたけのこ	50g
にんじん	1センチ幅程度
油揚げ	1枚
干し椎茸	大1個
水	カップ 1/3
A { 酒	小さじ 1/2
砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2

●作り方●

- ①米を洗って、薄口しょうゆと水を加えて炊く。
- ②干し椎茸をぬるま湯につけてもどす。
- ③にんじんは細く千切りに、たけのこ、油揚げ、戻った椎茸も合わせて細く切りそろえる。
- ④鍋にAの調味料を合わせて煮立たせ、②の具を加えて煮含める。
※水は椎茸の戻し汁を利用するといいですよ。
- ⑤炊き上がったご飯に、具材を加えてよく混ぜ合わせる。

ひじきご飯

●材料(4人分)●

お米……………2合
濃口しょうゆ・大さじ 2/3

鶏ミンチ……………50g
にんじん……………45g
乾燥ひじき……………9g
サラダ油……………小さじ 1/2
酒……………小さじ 1
砂糖……………大さじ 1
濃口しょうゆ……………大さじ 1

A {



●作り方●

- ①米を洗う。
- ②炊飯器に洗ったお米と水、濃口しょうゆを加えて炊飯する。
- ③乾燥ひじきは水で戻して、ザルで水けを切っておく。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏ミンチ・にんじん・ひじきを入れて炒め、Aの調味料で味を付ける。
- ⑤炊き上がったごはんに、④で味付けした具を加えて混ぜ合わせる。

～「ひじき」について～

9月15日はひじきの日です。ひじきは普段不足しがちなカルシウム・鉄分・食物繊維がたっぷり含まれています。そのため、健康食・長寿食として親しまれています。「ひじきをもっと食べて健康に長生きしてください。」という願いをこめて9月15日(昔の敬老の日)を「ひじきの日」としたそうですよ！
ひじきを食べて、健康な体を保ちましょう！！



令和4年度 佐賀中学校 バイキング給食



ニラそぼろ丼

●材料(4人分)●

お米……………2合

豚ミンチ……………240g
しょうが……………5g
ニラ……………1束
にんじん……………小1本
酒……………小さじ 1
みりん……………大さじ 1/2
砂糖……………大さじ 1
濃口しょうゆ……………大さじ 1と 1/2
オイスターソース……………小さじ 1

A {



●作り方●

- ①炊飯をセットする。
- ②生姜はすりおろし(市販のチューブでもよい)、ニラは2センチ幅程度に切り、にんじんはみじん切りにする。
- ③熱したフライパンに油をひき、豚ミンチと生姜を炒め、酒をふる。
- ④肉の色が変わったらにんじんを加えてよく炒める。
- ⑤全体にしんなりしたら、Aの調味料を加えてよくなじませる。
- ⑥ニラを加えてひと混ぜする。
- ⑦炊き上がったごはんの上のせる。

～「ニラ」について～

ニラの歯ごたえを残したい時は、火加減に注意しましょう。ニラは黒潮町の特産品ですね。ビタミンA・ビタミンCがたっぷり、においの素「アリシン」には、滋養強壮や疲労回復の効果があります。



令和4年度 佐賀中学校 バイキング給食



黒潮ドライカレー

●材料(4人分)●

合挽ミンチ	160g
玉ねぎ	200g(1玉)
にんじん	60g(1/3本)
干し椎茸	4g(2個)
グリーンピース	20g(大さじ2)
エリンギ	40g(1本程度)
しめじ	40g(1/3~1/4袋)
にんにくおろし	小さじ1/2
ラッキョウ甘酢漬け	4g(小1個)
サラダ油	小さじ1
赤ワイン	小さじ2/3
カレー粉	小さじ1/2程度
カレールウ	56g(固形2~3個分)
ケチャップ	26g(大さじ1と1/2)
ウスターソース	14g(大さじ2/3程度)
デミグラスソース	18g(大さじ1)
塩	1.8g(小さじ1/3程度)

A



黒潮町食育キャラクター
完食くん



●作り方●

- ①玉ねぎ、にんじん、らっきょう、水で戻した干し椎茸をみじん切りにする。
- ②エリンギは薄くスライス、しめじは石づきを取って細かく分け、食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油とにんにく、カレー粉を入れ、ミンチ肉を炒める。さらに、赤ワインを入れて炒める。
- ④③に①~②の具を加えて煮込む。
- ⑤④にAの調味料を加えて煮込む。
- ⑥味をととのえて仕上げる。

~「黒潮ドライカレー」について~

佐賀地域特産のしめじと大方地域特産のらっきょうを使ったドライカレーです。以前はエリンギも佐賀地域で作られていたのですが、現在では生産されていません。他にも、生姜やにんにくなども黒潮町でよく作られています。人気のメニューの1つですね☆

豚丼

●材料(4人分)●

ごはん	800g(4杯分)
豚もも肉スライス	240g
玉ねぎ	1個
にんじん	小1/2本
えのきだけ	1/3袋
糸こんにゃく	1/2袋
ねぎ	2本程度
サラダ油	小さじ1
だし汁	カップ1/2
酒	小さじ1
砂糖	大さじ2と1/2
みりん	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2と1/2

A



~「豚丼」について~

北海道帯広地方のご当地メニューを給食風にアレンジしています。豚肉のビタミンB₁は、糖質をエネルギーにかえてくれる大事な栄養です。疲れをとるはたらきもあります。

●作り方●

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切り、えのきだけは石づきを落として半分の長さに切りそろえる。糸こんにゃくは水けをきった後、食べやすい長さに切りそろえる。
- ②フライパンか鍋にサラダ油を熱し、豚肉の色が変わるまでよく炒める。
- ③にんじん・玉ねぎ・糸こんにゃくを加えて炒め、だし汁とAの調味料を入れて煮る。
- ④煮汁が少なめになり全体に味がなじんだら、ねぎを散らしてごはんの上のせる。



れんこんきんぴら丼

●材料(4人分)●

ごはん	800g(4杯分)
れんこん	120g(小1節)
玉ねぎ	80g(1/2個)
にんじん	80g(1/2本)
糸こんにゃく	30g
豚ミンチ	200g
酒	小さじ2
ごま油	小さじ1
A { 砂糖	大さじ1と1/2
濃口しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
ねぎ	20g



●作り方●

- ①れんこんと玉ねぎは薄くスライス、にんじんは短冊切り、糸こんにゃくは2～3センチに切る。
- ②フライパンを熱してごま油をなじませたら、酒をふった豚ミンチを入れて炒める。
- ③肉の色が変わったら、①で切りそろえた具材を加え、よく混ぜて炒める。
- ④Aの調味料で味をととのえ、炒め煮る。
- ⑤汁気がなくなったら、ねぎを散らして炊き上がったご飯の上のにせる。

～「れんこん」について～

冬場が旬のれんこんです。れんこんのビタミンCは熱に強いので風邪に負けない強い体を作れますよ。



令和4年度 大方中学校 お祝い給食