

くろしおの食

～ふるさとからの贈り物～



黒潮町学校給食センター

令和7年3月

-目次-

食事の基本は赤・黄・緑・・・・・・・・・・	2
1日の始まりはしっかり朝ごはん！・・・・・・・・	3
料理にチャレンジ！お弁当づくり☆・・・・・・・・	4
簡単にできるアイデア♪おにぎり&みそ汁・・・・・・・・	5
できることからはじめよう調理の基礎知識・・・・・・・・	6
成長期に欠かせないもの牛乳をわすれずに・・・・・・・・	8
黒潮町の給食センター①・・・・・・・・・・	9
黒潮町の給食センター②・・・・・・・・・・	10
学校給食に関わる生産者さん MAP・・・・・・・・	11
【給食レシピ】	
1. 米・パン・・・・・・・・・・	13
2. 魚・・・・・・・・・・	20
3. 卵・豆腐・肉・・・・・・・・・・	27
4. 野菜・・・・・・・・・・	37
5. 果物・・・・・・・・・・	43
6. 加工品・調味料・・・・・・・・・・	45
給食を作ってくれた調理員さん・・・・・・・・	52

食事の基本は

赤

黄

緑



毎日の食事で、赤・黄・緑の食べものを食べることが、
元気な体、明るい笑顔につながります。

★ビタミン、無機質（鉄・カルシウムなど）、食物せんいも意識して食べてね！



1日の始まりは

しっかり朝ごはん！

朝ごはんを食べると・・・

- ①**頭のスイッチ**・・・頭がはらたきます。
- ②**体のスイッチ**・・・体温が上がります。
- ③**お腹のスイッチ**・・・排便を促します。

～朝食が食べたくなるポイント～

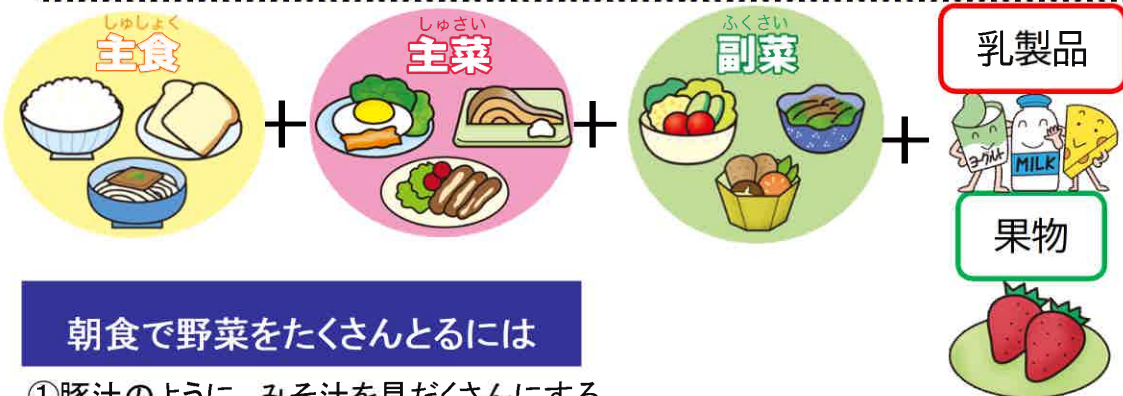
- ★夜更かししない
- ★毎朝決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる週間をつける
- ★夜食を控える



Q. どんな朝ごはんを食べたらいいの？

理想は「主食＋主菜＋副菜（＋乳製品＋果物）」がそろった食事です。

特に主食のご飯などには、炭水化物が多く含まれています。それが体内で分化されてブドウ糖という脳のエネルギーになるので、朝ごはんには欠かせません。それに、筋肉や血のもとになるたんぱく質が多く含まれる卵や肉・魚などの主菜、体の調子を整えるビタミン類が多い緑黄色野菜などの副菜が加えられることで栄養バランスが良くなります。



朝食で野菜をたくさん取るには

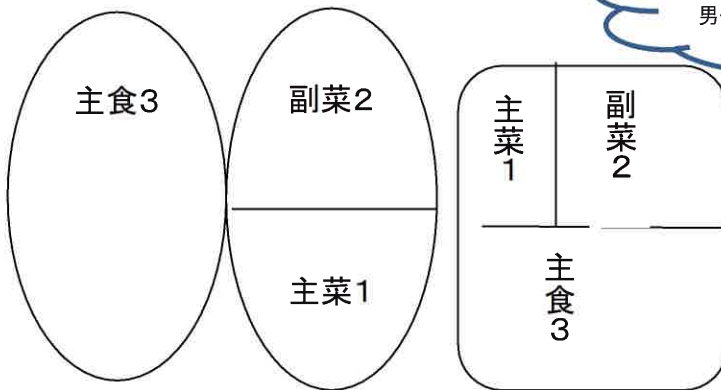
- ①豚汁のように、みそ汁を具たくさんにする。
- ②オムレツの具を野菜でいっぱいにする。
- ③野菜は生よりゆでる方がたくさん食べられるので、ゆでて野菜のサラダにする。
- ④野菜炒めにする。（炒めることで、ビタミンAの吸収がよくなります。）

料理にチャレンジ！ お弁当づくり☆

- ポイント①**主食3:主菜1:副菜2**の面積比を目指しましょう。
 ポイント②**調理法**や**味付け**が異なるおかずを組み合わせましょう。
 ポイント③必ず**冷ましてから**入れましょう。
 ポイント④**動かないように**しっかりつめましょう。
 ポイント⑤何より大切なことは、**おいしそうで、きれいなこと！！**



～つめ方の一例～



お弁当の大きさは

男子 900ml、女子 700mlが適当です。



～手早く作るためのアイデア～

- ・肉の下味をつけておく。
 - ・野菜は洗って、皮をむいておく。
 - ・青菜などは前日にゆでしておく。
 - ・「だし」は一度に作って製氷皿で凍らせておく。
 - ・にんにくや生姜はすりおろしておく。
- (手軽なチューブタイプも便利)

前日に材料は下ごしらえをしておこう。

- ・野菜に火を通す。
- (いも、にんじん、ブロッコリーなど、下ゆでのかわりに3～4分)。
- ・葉っぱなどは洗ってラップに包み、レンジ(2～3分)にかける。
- (そのままおひたしになります。)

電子レンジを利用する。

- ・魚や鶏肉、しいたけなどをアルミに包んで焼く。
 - ・アルミケースに卵を割り入れて7～8分焼く。
- ★温度調節が難しいので、じっくり火を通すことはできません。焼き色をつけるのにむいています。

オーブントースターを活用する。

- ・きんし卵
- ・炒めたミンチや玉ねぎ
- ・型で抜いて茹でたにんじん
- ・みじん切りのパセリ
- ・小口切りのネギ
- ・市販の冷凍カット野菜など

冷凍庫にあると便利。

簡単にできるアイデア♪ おにぎり&みそ汁

おにぎりの部



- 梅しそ
おにぎり●
- ・カリカリ梅
- ・じゃこ
- ・大葉
- ・いりごま



- 枝豆
おにぎり●
- ・枝豆
- ・じゃこ
- ・昆布
- ・塩



- たらこねぎ
おにぎり●
- ・焼きたらこ
- ・ねぎ
- ・ごま油
- ・塩



- ツナマヨたく
あんおにぎり●
- ・たくあん
- ・ツナ
- ・マヨネーズ
- ・こしょう



- レタス
おにぎり●
- ・レタス
- ・じゃこ
- ・昆布



- 鮭コーン
おにぎり●
- ・鮭フレーク
- ・コーン
- ・パセリ



- おかかチーズ
おにぎり●
- ・かつお節
- ・スライスチーズ
- ・しょうゆ



- キムチーズ
おにぎり●
- ・キムチ
- ・スライスチー
ズ

みそ汁の部



など



など



春 夏
秋 冬



など



など

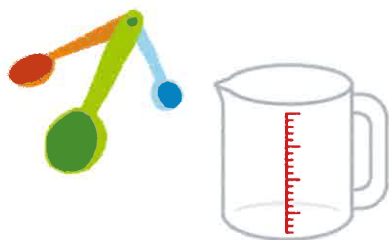
できることから始めよう！ —調理の基礎—

☆計量スプーン・計量カップ☆

容量 (m l)

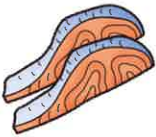
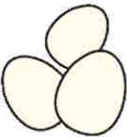
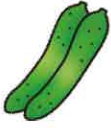
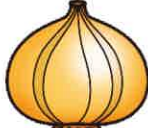
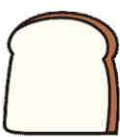
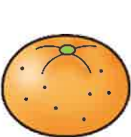
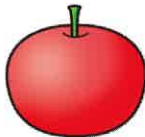
重量 (g)

小さじ 1 杯 = 5m l
大さじ 1 杯 = 15m l
カップ 1 杯 = 200m l

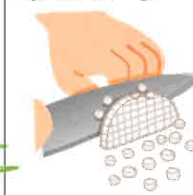
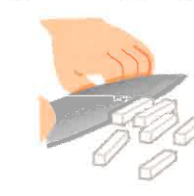


	小さじ	大さじ	1カップ
水・酢・酒	5	15	200
塩	6	18	240
醤油・みそ・みりん	6	18	230
砂糖・片栗粉	3	9	130
小麦粉	3	9	110
油・バター	4	12	180
マヨネーズ	4	12	190
ケチャップ	5	15	230

☆食品の重さとエネルギーの目安☆

ソーセージ 1 本 15 g (48kcal) 	魚 1 切 80 g (106kcal) 	チーズ 1 枚 20 g (68kcal) 	卵 1 個 55 g (85kcal) 	ハム 1 枚 20 g (24kcal) 
にんじん 1 本 150 g (48kcal) 	きゅうり 1 本 100 g (14kcal) 	キャベツ 1 枚 50 g (12kcal) 	じゃがいも 1 個 150g (103kcal) 	たまねぎ 1 個 200 g (70kcal) 
ごはん 1 杯 150 g (252kcal) 	食パン 1 枚 60 g (158kcal) 	バナナ 1 本 20 g (68kcal) 	みかん 1 個 95 g (32kcal) 	りんご 1 個 240 g (103kcal) 

✿基本の切り方✿

輪切り 	小口切り 	半月切り 	千切り 	みじん切り 
いちちょう切り 	乱切り 	斜め切り 	さいの目切り 	そぎ切り 
細切り 	短冊切り 	ひょうし木切り 	くし形切り 	ささがき 

✿基本のだしのとり方✿

昆布とかつお節

・すまし汁むき

●材料●

水・・・2カップ

昆布・・・3g

かつお節・・・6g



●とり方●

①昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、水から鍋に入れ、弱火にかける。

※ふたはしない。

②気泡が出てきたら（約50℃）昆布を取り出し、かつお節を一度に加える。

③アクが浮いてきたら取り除く。沸騰したら火を消し、そのまま静かに1～2分おいてかつお節が下に沈むまで待ち、こす。

煮干

・みそ汁、うどんのつゆ向き

●材料●

水・・・2カップ

煮干・・・6～8g



●とり方●

①煮干は光沢があるものを選ぶ。頭を除き、縦に2つに裂いて、黒いわたを除く。

②水から鍋に入れ、5分以上つける。（前の晩からつけておいてもよいが、夏場は冷蔵庫に置く。）

③中火にかけ、沸騰したら火を弱め、浮いてくるアクを除いて2～3分したらとり出して汁をこす。※ふたはしない。

成長期に欠かせないもの 牛乳を忘れずに・・・

①体を動かすエネルギーになる『糖質・脂質』

②じょうぶな体をつくる『たんぱく質』



③健康を保ち、成長の手助けをする『ビタミン』



④じょうぶな歯や骨をつくる『カルシウム』

牛乳には、体にとっても吸収されやすい性質のカルシウムがたくさん含まれています。

カルシウムには、こんなはたらきもあるんですよ・・・。

★神経を落ち着ける。 →夜もぐっすり眠れます。

★肌を健康に保つ。 →お肌がツルツルに！

★心臓の脈拍を正常にする。→生活習慣病を防ぎます。

★免疫力を高める。 →風邪を予防します。



黒潮町の給食センター①

<佐賀学校給食センター>



住所	高知県幡多郡黒潮町佐賀 553-1	
あゆみ	昭和 43 年 5 月 平成 21 年 6 月	旧佐賀町小・中 学校給食開始 大方中学校学 校給食開始

佐賀小・佐賀中
配送車



拳ノ川小
配送車



上川口小・南郷小
配送車



黒潮町の給食センター②

＜大方学校給食センター＞



住所	高知県幡多郡黒潮町入野 5220番地	
あゆみ	平成 25 年 4 月 平成25年 5 月	黒潮町大方学校給 食センター開始 大方地域小学校給 食開始

田ノ口小・三浦小
配送車



入野小・大方中
配送車



学校給食に関わる生産者さん MAP





※ここに掲載する生産者さんは、これまで取材に行かせてもらい、給食だより等でご紹介させていただいていたものをまとめたものになります。まだ紹介させていただけてない生産者さんにつきましては、今後取材に行かせていただき、また給食だより等でお知らせしていきたいと考えています。

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)

月

○ハジィフ・ウェインさん (お米)

日

○シェルル (パン) 佐賀給食センター

曜日

○ぶちど〜る (パン) 大方給食センター

日

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。

お米の育つ美しい山が、人の捨てるゴミなどで汚れていくのは悲しい。



加持でとれるお米は、高知県でもっとも美味しいお米のひとつ。

シェルルさん：黒潮町佐賀

パン作りのきっかけは、
もともと自分がパン好きだったから。



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。

「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オーナーの宮本さん。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。

ぶちど〜るさん：黒潮町入野

一生懸命パンを作るので、
残さず食べてくれるとうれしいです。



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います。ぶちど〜るさんで人気のパンは食パンです。耳まで柔らかく、冷凍してもオーブンで焼くとベしゃんこにならず、ふんわりと焼くことができます。

金子さんがパン作りでこだわっていることは水の温度。季節によって水の温度を変え、生地をこねあげているそうです。

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
A { 水…………… カップ 1/3
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、②③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、具材を加えて混ぜ合わせる。

カツオ飯

●材料(4人分)●

お米…………… 2 合
濃口しょうゆ… 18g

かつお…………… 100g
A { 酒…………… 小さじ 2
濃口しょうゆ… 大さじ 1
砂糖…………… 大さじ 2
水…………… 大さじ 1



●作り方●

- ①お米を洗って、濃口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③を加え、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

A { 酒…………… 小さじ 1
砂糖…………… 大さじ 1
濃口しょうゆ… 大さじ 1

～「ひじき」について～

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！

●作り方●

- ①米を洗い、濃口しょうゆと水を加えて炊く。
- ②乾燥ひじきは水で戻して、ザルで水けを切っておく。
- ③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。
- ④炊き上がったごはんに、③で味付けした具を加えて混ぜ合わせる。

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…………… 大さじ 1
濃口しょうゆ… 大さじ 1
薄口しょうゆ… 大さじ 1

●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」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いだが、どんな魚でもおいしくできるので、旬のおいしい魚で作ってみてくださいね！

ニラとぼろ丼

●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

A { 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



●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にのせる。

～「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がたっぷりで、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。

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。

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
らっきょう甘酢漬け	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
カレールウ	55g(固形2～3個分)
ケチャップ	大さじ1と1/2
ウスターソース	大さじ2/3
デミグラスソース	大さじ1
塩	小さじ1/3

A {



●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。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	
A {	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



～「豚丼」について～

豚肉のビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変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にのせる。

●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

れんこんきんぴら丼

●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にのせる。

～「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。

2. 魚

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

○明神水産 (カツオ)

○土佐佐賀産直出荷組合
(メヒカリ・サバ・きびなご・シイラなど)

○マルア海産
(からり、塩サバ、煮干など)

○カネニ海産 (からり)

月

日

曜日

日

明神水産：黒潮町佐賀



明神水産では、
ワラ焼きにこだわっている。

佐賀地域にある工場では、魚の加工・販売をされています。カツオのたたきを作る際に、他社では炭焼きが主流ですが、明神水産ではワラで焼いています。そうすることで、臭みがとれて燻製のような風味がつかのだそうです。カツオを冷凍のまま表面を焼くので、内部の鮮度を保持したままおいしいたたきができあがります。

土佐佐賀産直：黒潮町佐賀



自分たち生産者と商品の取引先との交流にも力を入れています。



佐賀地域にある工場で、魚の加工・販売をされています。

社長の浜町さんは自身が給食センター調理員として勤務された経験をいかし、衛生面を考慮した新工場の設立や商品開発に取り組まれています。きびなごフィレやうるめドレスなど、全部で200～300種類ほどの商品があるそうです。

従業員は10人ほどですが、県外で開かれる研修会にも参加されたり、商品開発にも熱心に取り組まれています。

マルア海産：黒潮町田野浦



子ども達が魚を食べる機会を減らしたくない。おいしくて良い魚を食べることが将来の大きな財産になる。

田野浦地区にあるマルア海産さんでは、アジやサバ、しらすなど魚の干物を製造されています。

仕事の中で一番大変なことは魚の仕入れだそうです。今の時代は魚離れが進んで、魚が売れない時代になっています。全国各地から安くおいしい魚を仕入れて干物をつくり、子どもたちにも好きになってほしいとお話しされていました。

カネ二海産：黒潮町田野浦



瀬戸内と比べても、湾で獲れたじゃこは特においしい。子どもたちにおいしいじゃこを食べてほしい。

田野浦地区にあるカネ二海産さんでは、ちりめんじゃこやかちりなどを製造されています。90年に渡って受け継がれているそうです。

漁師の方々が漁獲してきたものを、水洗いし、ゆでて干して製造しています。

うす塩にこだわり、1つ1つ丁寧に天日干しをしています。近年では豊洲市場にも出荷され、田野浦まで買いに来られる方もいるそうです。

ブリのぶしゅかん揚げ

●材料(4人分)●

ブリ	4切れ
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1
小麦粉	大さじ1

A	{	濃口しょうゆ	大さじ1
		ぶしゅかん酢	小さじ2
		みりん	小さじ1
		砂糖	大さじ1



ぶしゅかん酢がない場合、かぼす酢、ゆず酢、レモン果汁でもおいしくできます♪

●作り方●

- ①ブリは酒をふって冷蔵庫に20分おく。
- ②ブリの汁気を取り、片栗粉をまぶしてから小麦粉をまぶす。
- ③180度の揚げ油で揚げ、フライパンで煮たてたAと絡める。

カツオと大豆の揚げ煮

●材料(4人分)●

かつお切り身… 200g
 酒…………… 小さじ 1

 ゆで大豆…………… カップ 1/2 程度
 片栗粉…………… 大さじ 2
 揚げ油…………… 適量

A { ごま…………… 小さじ 2
 酒…………… 小さじ 1
 みりん…………… 大さじ 1
 砂糖…………… 大さじ 1
 濃口しょうゆ… 大さじ 1



●作り方●

- ①かつおに酒をまぶしておく。
- ②かつおと大豆に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③鍋にAの調味料を合わせて沸かし、たれを作る。
- ④③の鍋に②で揚げたかつおと大豆を入れて、たれをからめる。

カツオフライごまみそ和え

●材料(4人分)●

カツオ角切り… 300g
 しょうが……… 5g(1/2 かけ)
 酒…………… 小さじ 1
 濃口しょうゆ… 小さじ 2
 片栗粉…………… 大さじ 7
 揚げ油…………… 適量

A { ごま…………… 大さじ 1
 米みそ…………… 小さじ 2
 ケチャップ… 大さじ 2
 濃口しょうゆ… 小さじ 1
 砂糖…………… 大さじ 1
 水…………… 大さじ 1/2



●作り方●

- ①しょうがはすりおろす。(チューブでも可)
- ②しょうが、酒、濃口醤油を合わせ、そこにカツオを入れ、下味をつける。
- ③カツオに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④鍋にAを合わせて沸かし、タレを作る。
- ⑤④に揚げたカツオを入れタレをからめる。

～「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とになるので、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。

シイラのマヨネーズ焼き

●材料(4人分)●

- シイラ切り身……4切れ
 酒……………小さじ1
 塩・コショウ……少々
 A { 玉ねぎ……………80g
 にんじん……………40g
 パセリ……………少々
 マヨネーズ……大さじ3



●作り方●

- ①酒、塩コショウでシイラに下味をつける。
- ②玉ねぎは薄くスライス、にんじんは千切り、パセリはみじん切りにし、Aを混ぜる。
- ③アルミカップにシイラと②をのせて、オーブンで火が通るまで焼く。

魚フライバーベキューソース

●材料(4人分)●

- シイラ切り身… 4切れ
 A { 生姜……………小さじ1/3
 酒……………小さじ1
 薄口しょうゆ… 小さじ1
 でん粉……………大さじ3
 りんご……………20g
 生姜……………少々
 にんにく……………少々
 B { 濃口しょうゆ… 小さじ2
 みりん……………小さじ1
 砂糖……………小さじ1
 ケチャップ……小さじ1
 レモン果汁……小さじ1
 水……………小さじ1



●作り方●

- ①生姜、にんにく、りんごはすりおろしておく。
- ②シイラにAまぶし、10分ほど冷蔵庫で下味をつける。
- ③シイラの水分をふき取り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④鍋にBの調味料を合わせて沸かし、たれを作り、③にかける。

～シイラについて～

シイラは、DHA や EPA、ビタミン B1・B2 などを含んでおり、味はあっさりとしていて癖がないと言われています。そして、高知県ではよく捕れる魚で有名ですね。

シイラの黄金揚げ

●材料(4人分)●

- しいら切り身…4切れ
 酒……………小さじ1
 塩……………少々
 小麦粉…………大さじ1
 揚げ油…………適量
 A { 砂糖……………大さじ1
 濃口しょうゆ…小さじ2
 みりん…………大さじ2/3
 ごま……………少々



●作り方●

- ①シイラの切り身に酒・塩をなじませて下味をつける。
- ②Aの調味料を合わせて加熱し、タレを作る。
- ③シイラに小麦粉をまぶして、180℃程度の揚げ油でこんがりときつね色になるまで火を通す。
- ④②で作ったタレをからませる。

～「黄金揚げ」について～

黄金揚げというくらい、色よく揚げるのが美味しく作るポイントです。ごまはすりつぶしながら加えると、香りもよく、消化にもいいです。

サバのごまみそ焼き

●材料(4人分)●

- サバ……………4切れ
 A { 合わせみそ…大さじ1と1/2
 ごま……………大さじ1
 酒……………小さじ1
 砂糖……………大さじ1
 みりん…………大さじ1/2



●作り方●

- ①Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②サバの切り身に①で作った調味料を混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルの上にのせて、オーブンで火が通るまで焼く。

～「サバ」について～

サバの脂肪にはDHAやEPAが青魚のなかでも多く含まれています。DHAは脳や神経と深く関わり、記憶を高めると言われています。EPAは血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させるので、血液をサラサラにしてくれます。

じゃことピーマンのおひたし

●材料(4人分)●

- ピーマン…… 2 個
 かちり(じゃこ)… 20g
 にんじん…… 12g
 かつお節…… 2g
 A { 砂糖…………… 小さじ 1/3
 薄口しょうゆ… 小さじ 1 弱



●作り方●

- ①ピーマン、にんじんは千切りにし、ゆでしておく。
 - ②①とかちりとかつおぶしを合わせ、A の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ※かつお節とかちりはフライパンで炒るとさらにおいしくなります。

ゆず香和え

●材料(4人分)●

- キャベツ…… 大 3～4 枚分
 きゅうり…… 1本
 にんじん…… 20g
 かちりじゃこ… 大さじ 1
 きざみ昆布… 少々
 A { 酢…………… 大さじ 1
 ゆず果汁…… 大さじ 1
 砂糖…………… 大さじ 1 と 1/2
 薄口しょうゆ… 小さじ 2
 塩…………… 小さじ 1/4



●作り方●

- ①きゅうり(薄切り)、にんじん(千切り)、キャベツ食べやすい大きさ、きざみ昆布は1～2センチの長さに切る。
- ②熱湯で色よく茹でて、素早く冷まして水けを切る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④食材をAの調味料で和える。

～「ゆずかあえ」について～

高知県特産のゆず果汁を使った一品です。ゆずの香りがよく、すっきりした味になります。かちりじゃこをプラスすることで、うま味や歯ごたえが加わり、体にもやさしいですね。

3. 卵・豆腐・肉

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

○みながわ農場 (土佐ジロー卵)

○西村食品 (豆腐・こんにゃくなど)

○舩耕水産 (鶏肉など)

月
日
曜日
星

みながわ農場：黒潮町蜷川



鶏は、一羽一羽性格が違って、
人懐っこい鶏もいれば、警戒心の強い
鶏もいて・・・
かわいいですよ。



蜷川地区の奥、みながわ農場金子さんの鶏舎で、土佐ジローが育てられています。
鶏は約 1300 羽いて、一羽の鶏が産む卵は、一日に一個だけだそうです。一日にと
れる卵は 600 個ほどで、夏と冬はあまり卵を産まないそうです。

土佐ジローは、全国で初めて卵肉共用の地鶏です。飼育するには一定の条件があり、
とても世話や手間がかかります。



佐賀にはこんなおいしい豆腐がある！と、
町民の人々が誇らしく思ってもらえるような
豆腐づくりをしていきたい。

佐賀地域にある西村食品さんでは、とうふ・こんにゃく・あつあげ・あぶらあげ・
おから等の加工品を製造・卸売されています。

一日に使用する大豆の量は 240 kg で、豆腐にすると約 1000 丁分になるそう
です。毎朝 2 時に起きて、とうふ作りをされています。

豆腐を固めるための“にがり”（天日塩から作られる）にこだわり、おいしい豆腐
を作るために工夫を重ねられています。

手作りがんもどき

●材料(4人分)●

- 木綿豆腐……………200g
- すり身(白身魚)……60g
- 卵……………1/2 個
- にんじん……………60g
- 干しいたけ………1.6g
- ねぎ……………12g
- いりごま……………小さじ1
- 片栗粉……………小さじ2
- A { 砂糖……………小さじ1
- みりん……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 揚げ油……………適量



●作り方●

- ①干しいたけは水に戻しておく。ねぎは小口切りにする。
- ②にんじん、干しいたけは粗めのみじん切りにし、小鍋で A を入れ煮詰めておく。
- ③ボールで材料を混ぜ合わせ、小判型に丸める。
- ④170℃の油できつね色になるまで揚げる。

土佐ジロー卵のスープ

●材料(4人分)●

土佐ジロー卵…1と1/2個
 とうふ……………40g
 たまねぎ…………80g
 にんじん…………20g
 干しいたけ…2g
 ねぎ……………20g
 だし昆布…………4g
 かつお節………4g
 水……………2と1/2カップ
 塩……………2g
 うすくち…………大さじ1

●作り方●

- ①だしをとる。分量の水より少し多めの水に出し昆布を入れ、30分くらい置く。その後、火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰後、かつお節を入れる。火を弱火にし、かつお節が鍋底に沈んだら、かつお節を鍋から取り出す。
- ②とうふはサイコロ状に切る。たまねぎ、にんじんは細く切る。干しいたけは水でもどし、干切りにする。ねぎは小口切りにする。土佐ジローの卵は溶きほぐしておく。
- ③①のだしに、とうふ、たまねぎ、にんじん、干しいたけを入れて、火にかける。
- ④具材がやわらかくなったら、塩・うすくちしょうゆで調味し、汁が沸騰している状態のところに、溶き卵を回し入れる。卵がふわっと浮いてきたら火をとめる。
- ⑤ねぎを加えて軽く火を通したら、できあがり。



むらくもスープ

●材料(4人分)●

鶏卵……………1個
 かにかま………35g
 たまねぎ…………35g
 にんじん…………35g
 えのきたけ……35g
 ねぎ……………15g
 水……………適量
 だし昆布…………2g
 かつお節………2g
 水……………540ml
 塩……………2g
 薄口しょうゆ…大さじ1
 でんぷん………4g
 水……………適量

●作り方●

- ①だしをとる。分量の水より少し多めの水に出し昆布を入れ、30分くらい置く。その後、火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰後、かつお節を入れる。火を弱火にし、かつお節が鍋底に沈んだら、かつお節を鍋から取り出す。
- ②たまねぎ、にんじんは細く切る。えのきたけは株元を切り落とし、食べやすい長さに切る。かにかまはほそく裂く。ねぎは小口切りにする。鶏卵は溶きほぐしておく。
- ③①のだしに、たまねぎ、にんじん、えのきたけを入れて、火にかける。具材がやわらかくなったら、かにかまを入れる。
- ④塩・うすくちしょうゆで調味し、汁が沸騰している状態のところに、溶き卵を回し入れる。卵がふわっと浮いてきたら水で溶いたでんぷんを回し入れ、やさしくかきまぜる。
- ⑤ねぎを加えて軽く火を通したら、できあがり。

～「むらくもスープ」について～

むらくもスープは、給食人気メニューのひとつです。昆布とかつお節でだしをとるので、自然のうまみ成分がぎゅっとつまった味わい深いスープです。昆布とかつお節のうまみ成分は、脳を落ち着かせるはたらきがあります。家庭でも、ぜひだしをとってスープを作ってみてください。

マーボー豆腐

●材料(4人分)●

豆腐……1丁
 合いびき肉…120g
 A { 玉ねぎ……80g
 にんじん……60g
 干し椎茸……5g
 ねぎ……20g
 しょうが……少々
 にんにく……少々
 ごま油……少々
 酒……小さじ1

かたくり粉…小さじ2
 (水で溶く)

B { 砂糖……20g
 しょうゆ…24g
 赤みそ……40g
 豆板醤……0.4g
 水………3/4 カップ

●作り方●

- ①A はみじん切り、ねぎは小口切り、豆腐はサイコロ状に切る。
- ②生姜、にんにくはすりおろす。(チューブでも代用可)
- ③フライパンにごま油をしき、合いびき肉と②を炒める。さらに酒を加え炒める。
- ④Aを加え炒め、しんなりしてきたら水、B、豆腐の順に加え、炒め煮る。
- ⑤全体に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にねぎを加えて軽く火を通す。

厚揚げの肉みそ炒め

●材料(4人分)●

厚揚げ……300g
 豚ミンチ…120g
 玉ねぎ……100g
 こんにゃく…100g
 にんじん…50g
 ニラ………50g
 酒………大さじ1
 A { 砂糖……大さじ1
 みりん……大さじ1
 赤みそ……大さじ2
 醤油………小さじ2
 水………3/4 カップ



●作り方●

- ①厚揚げ、こんにゃくは食べやすい大きさに切って湯通ししておく。
- ②玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、ニラは3cmの長さに切る。
- ③熱したフライパンに油を敷き、豚ミンチを炒めて酒を加え、煮立たせる。②の野菜を加えてさらに炒める。
- ④①を加えて炒め、さらにAの調味料で味を調える。最後に、水溶き片栗粉(小さじ1を水でとく)でとろみをつける。

豆腐のオイスターソース煮

●材料(4人分)●

豆腐	400g
鶏もも肉	80g
にんじん	60g
玉ねぎ	80g
しめじ	60g
グリーンピース	20g
鶏がらスープ	50ml
サラダ油	適量
酒	小さじ 1/2
オイスターソース	大さじ 1 と 1/3
薄口しょうゆ	大さじ 1 と 1/3
砂糖	大さじ 1 と 1/3
みりん	小さじ 1
でん粉	大さじ 1
水	大さじ 2

A



●作り方●

- ①豆腐はサイコロ状に切り、鶏もも肉は細切れ、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきをとって小房に分ける。
- ②熱したフライパンに油をしき、鶏もも肉を炒める。肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、にんじん、しめじの順に加えて炒める。
- ③野菜がしんなりしてきたら鶏がらスープ、豆腐を加えて煮込む。
- ④野菜が柔らかくなってきたら A とグリーンピースを加え、さらに煮込む。
- ⑤最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

春煮物

●材料(4人分)●

たけのこ水煮	80g
フキ	60g
厚揚げ	80g
にんじん	40g
こんにゃく	60g
じゃこ天	20g
にぼし	1g
水	140g
酒	少々
砂糖	大さじ 1 と 1/2
みりん	小さじ 1
こいくち	大さじ 1
うすくち	大さじ 1

A



●作り方●

- ①たけのこ、フキ、厚揚げをひとくち大に切る。にんじんはイチョウ切り、じゃこ天は短冊状に切る。
- ②①をにぼしでだしをとっただし汁に入れ、Aの調味料を加えて煮る。

フキはハウス栽培もされていますが、天然のものは3～5月に旬を迎えます。4月は新生活や、仕事の年度始めということもあり、あわたしくなります。忙しい時期、この春煮物を食べて、ほっと一息ついて春を感じてもらえたらと思います。

ささみのレモンフライ

●材料(4人分)●

	鶏ささみ	350g
A	塩	小さじ 1/4
	こしょう	少々
	酒	小さじ 1
	片栗粉	30g(適量)
B	砂糖	大さじ 2
	薄口しょうゆ	大さじ 1
	レモン果汁	小さじ 2
	パセリ	少々
	揚げ油	適量



●作り方●

- ①ささみは食べやすい大きさに切る。
- ②①にAの調味料を加え、下味をつける。
- ③②に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④鍋にBの調味料を煮立たせ、③で揚げたささみを加え、よくからめる。
- ⑤みじん切りにしたパセリをふりかける。

和風から揚げ

●材料(4人分)●

	若鶏もも肉	280g
	塩	少々
	こしょう	少々
	おろししょうが	4g
	片栗粉	大さじ 6
	揚げ油	適量
A	砂糖	大さじ 1 と 1/2
	薄口しょうゆ	大さじ 1 と 1/4
	ゆず果汁	大さじ 1



●作り方●

- ①若鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②①に塩、こしょう、おろししょうがを加え、約 20 分ほど置いて下味をつける。
- ③片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④A の調味料をフライパンに入れ煮立たせ、③のからあげを入れ、タレをからめる。

鶏肉のごま照り焼き

●材料(4人分)●

	若鶏もも肉(こまぎれ)	360g
	焼肉のたれ	大さじ 2
	みりん	小さじ 1
	濃口しょうゆ	小さじ 1
	ごま	小さじ 2
	れんこん(水煮)	30g
	豆(水煮)	カップ 1/4



●作り方●

- ①鶏肉は焼肉のたれ、みりん、濃口しょうゆで下味をつける。
- ②レンコンは1センチ程度の角切りにする。
- ③①の肉に、ごまとれんこんと大豆を加えてよく混ぜる。
- ④大き目のアルミカップかアルミホイルに均等に分けて、オーブントースターなどで鶏肉にしっかり火を通す。

オーロラチキン



●材料(4人分)●

若鶏もも肉..... 280g
 塩..... 1.6g
 こしょう..... 少々
 酒..... 4g
 小麦粉..... 大さじ 6
 片栗粉..... 大さじ 6
 揚げ油..... 適量

A

すりおろしりんご... 14g
 ケチャップ..... 大さじ 2
 ウスターソース... 小さじ
 みりん..... 1/3g
 みそ..... 小さじ 1

●作り方●

- ①若鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②①に塩、こしょう、酒を加え、約 20 分ほど置いて下味をつける。
- ③片栗粉と小麦粉を混ぜた粉をまぶし、油で揚げる。
- ④A の調味料をフライパンに入れ煮立たせ、③のからあげを入れ、タレをからめる。

マーマレードチキン

●材料(4人分)●

若鶏もも肉..... 360g
 赤ワイン..... 大さじ 2
 塩..... 小さじ 1
 こしょう..... 小さじ 1
 マーマレード..... 小さじ 2
 濃口しょうゆ..... 30g



●作り方●

- ①鶏もも肉に A をもみこみ、冷蔵庫で 30 分ほど置いて下味をつける。
- ②200 度に温めたオーブンで、25 分～30 分ほど焼く。焼き色が付き、串をさしてみると透明の肉汁がでてきたら、できあがり。



からあげ

●材料(4人分)●

	若鶏もも肉	300g
	にんにく	小さじ 1
	生姜	小さじ 1
	赤ワイン	小さじ 1
A	塩	小さじ 1/2
	コショウ	少々
	薄口しょうゆ	小さじ 1
	小麦粉	大さじ 3
	片栗粉	大さじ 3



●作り方●

- ①鶏もも肉はひと口大に切って、Aをもみこむ。
(時間があれば 30 分ほど冷蔵庫で漬けてください。)
- ②薄力粉と片栗粉を袋に入れて合わせておく。
- ③①の鶏肉を②の袋に入れて粉をまぶし、油で揚げる。

豚肉のゆずジンジャーソース

●材料(4人分)●

豚ロース肉	280g	
(厚切りでも細切れでも可)		
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
小麦粉	適量	
		A
	ゆず酢	大さじ 3
	薄口醤油	大さじ 2
	しょうが	1 かけ
	ねぎ	2 本程度
	砂糖	大さじ 1
	白ワイン	小さじ 1/2
	水	小さじ 2

●作り方●

- ①豚肉は塩・こしょうをして小麦粉をまぶし、一人分ずつ分けてアルミカップに入れる。
- ②A のしょうがとねぎはみじん切りにする。
- ③鍋に A を合わせてひと煮立ちさせ、タレを作る。
- ④トースター等で焼いた①に、③のタレをかける。



～「しょうが」について～

しょうがは、肉料理に使うと肉を柔らかくしてくれたり、魚料理に使うと、生臭さを消してくれたりします。その他、だ液の分泌をよくして、食欲増進させる効果もあります。さらに殺菌効果もあるため、食中毒を予防したり、体を温めたりします。中国では古くから、「生姜は万病に効く」と言われ、今でも漢方薬に使われています。高知県が生産量日本一を誇る食材です。

豚肉のらっきょう焼き

●材料(4人分)●

豚もも肉……………350g
 たまねぎ……………200g
 にんじん……………50g
 ピーマン……………50g
 キャベツ……………50g
 しめじ……………30g
 ラッキョウ漬け…15g
 酒……………小さじ1
 砂糖……………大さじ1
 みりん……………小さじ1/2
 濃口しょうゆ…大さじ1と1/2
 サラダ油……………適量



●作り方●

- ①ラッキョウは細かく刻んでおく。
- ②たまねぎは薄切り、にんじん・ピーマン・キャベツは細く切る。しめじもバラバラにしておく。
- ③フライパンで豚肉を炒め、火が通れば②を入れて一緒に炒める。
- ④①を入れて、調味料を入れ、さらに炒める。

～「らっきょう」について～

らっきょうは黒潮町の特産物のひとつです。独特の辛みやにおいがあり、苦手な方もいると思いますが、このらっきょう焼きなら気にせず食べられると思います。見た目は小さな野菜ですが、その中には芽や草を出すような強い生命力があります。わたしたちが食べると、体の中の疲れをとる働きがあります。

磯辺揚げ

●材料(4人分)●

ちくわ…4本
 青のり…2g
 A { 小麦粉…35g
 片栗粉…20g
 卵……………1/2個
 水……………50g
 揚げ油…適量



●作り方●

- ①竹輪を縦半分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③竹輪を②の衣にくぐらせて、180℃の油で色よく揚げる。

ちくわの磯辺揚げは、うどんと共に出されることが多かったですね。アレルギー対策として、卵を使わないで衣を作ったり、小麦粉を米粉に変えて作ったり、実は色々工夫していました。

白和え



●材料(4人分)●

乾燥ひじき……小さじ1
 にんじん……20g
 糸こんにゃく……60g
 木綿豆腐……50g
 A { 薄口しょうゆ……大さじ 1/2
 上白糖……小さじ 1
 塩……ひとつまみ
 ほうれんそう……1/2 束
 ごま(すり)……大さじ 1/2
 かつお節……1 袋(1~2g)

●作り方●

- ①乾燥ひじきを水で戻し(20分程度)、木綿豆腐はキッチンペーパーにつつんで15分ほど水けを切る。
- ②ほうれん草をゆでて、すぐ冷水にとり、水気を絞ってから2センチ幅程度に切る。
- ③糸こんにゃくは2センチ幅に切り、にんじん(千切り)・ひじきは一度湯がいて冷やしておく。
- ④水気をきった豆腐をなめらかにすりつぶして、Aの調味料、ほうれん草・③の具、ごま・かつお節を全部混ぜ合わせる。

白和えは和食の定番として、昔から慣れ親しんだおかずです。豆腐は、肉や魚を使わない精進料理でも貴重なたんぱく源として重宝されてきました。また消化吸収がよく、ほうれん草や人参などビタミンAが豊富な緑黄色野菜も一緒にとることができます。

こんにゃくサラダ



●材料(4人分)●

しらたき……170g
 A { 薄口しょうゆ……小さじ 2
 三温糖……小さじ 2
 きゅうり……90g
 ホールコーン……30g
 ごま……小さじ 1
 B { 三温糖……大さじ 1
 酢……大さじ 1
 薄口しょうゆ……小さじ 1
 ごま油……小さじ 1/2

●作り方●

- ①しらたきは、食べやすい長さに切る。
- ②Aの調味料で、しらたきを炊いて味を付ける。
- ③きゅうりは細く切り、ごまは炒る。
- ④Bの調味料を合わせ、②と③、コーンを合わせてできあがり。

甘酸っぱくて、つるつと食べやすいこんにゃくサラダは、アンコールメニューも登場するくらい人気の一品です。こんにゃくはほとんどが水分ですが、グルコマンナンという主成分は整腸作用や、血糖値・コレステロールを低下させる作用、肥満や便秘を予防する効果が期待できます。また、酢は疲労を回復させる有機酸を多く含んでいるので、疲労回復にも効果があります。

4. 野菜

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

○吉門弘和さん (しめじ)

○佐野英利さん (きゅうり)

○秋田晶子さん (ミニトマト)

○高橋美智子さん (ニラ)

○宮川佳史さん (ネギ)

○まんま農園、植田百合さん、宮川佳史さん
(しょうが)

月
日
曜
日
日

田舎汁

●材料(4人分)●

さつま芋..... 60g
じゃが芋..... 60g
大根..... 60g
にんじん..... 30g
しめじ..... 20g
豆腐..... 60g
ねぎ..... 15g
干し椎茸..... 2g
煮干し..... 4g
水..... 3と1/2 カップ
合いみそ..... 大さじ 2



●作り方●

- ①煮干しでだしをとり、(P7 参照)干し椎茸も浸しておく。
- ②さつま芋・じゃがいもは 1cm幅のいちょう切りにし、水にさらしておく。大根・にんじんは 0.5cm幅のいちょう切り、豆腐はさいのめ切り、ねぎは小口切りにする。しめじは石づきをとって小房に分けておく。
- ③さつま芋、じゃがいも、にんじん、大根を入れ、再び火にかける。
- ④沸騰後、しめじを入れ、5 分ほどしたら豆腐を加える。
- ⑤火を止め、合いみそを溶かし入れ、最後にねぎを散らす。

野菜のコロコロスープ

●材料(4人分)●

ロースハム	40g	
にんじん	40g	
じゃがいも	60g	
かぼちゃ	60g	
大根	60g	
玉ねぎ	60g	
トマト	40g	
水	2 と 1/2 カップ	
A {	鶏がらスープの素	小さじ 1/2
	塩	小さじ 1/2
	こしょう	少々
	薄口しょうゆ	小さじ 1
	片栗粉	小さじ 1



●作り方●

- ①材料全てをさいの目切りにする。(崩れやすいカボチャやトマトは大きめに切る。)
- ②鍋に水をはり、にんじん・じゃがいも・大根を入れ、火にかける。
- ③沸騰したらかぼちゃ・玉ねぎ・ハムを加え、5分程度煮込む。
- ④野菜が柔らかくなったらトマトを加え、Aで味付けをする。
- ⑤水溶き片栗粉(小さじ1の水で溶く)でとろみをつける。

カミカミきゅういもみ

●材料(4人分)●

きゅうり	300g
にんじん	30g
千切大根	20g
さきイカ	20g
カットわかめ	2g

A {	ごま	小さじ 1
	酢	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	薄口しょうゆ	大さじ 1/2
	塩	小さじ 1/5



●作り方●

- ①わかめは水に戻しておく。
- ②千切大根、さきイカは食べやすい大きさに切る。
- ③きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにし、沸騰した湯でよく茹でる。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤すべての食材を④の調味料で混ぜ合わせる。

ピクルス

●材料(4人分)●

きゅうり……………280g(3本程度)
塩……………小さじ 2/3

A { 酢……………大さじ 2
砂糖……………大さじ 2 と 1/2
薄口しょうゆ…大さじ 1



●作り方●

①きゅうりはひょうし木切りなど、食べやすい大きさに切りそろえ、塩をなじませておく。

②Aの調味料を混ぜ合わせる。

③きゅうりの塩を洗い流し、水けをきり、②の調味液で漬け込む。

※1～2時間程度漬け込むと出来上がりです。

土佐漬け

●材料(4人分)●

きゅうり……………3本
塩……………小さじ 1/2
にんじん……………12g
かつお節……………4g
しょうが……………2g

A { 酢……………大さじ 1 強
ゆず酢……………大さじ 1 弱
砂糖……………大さじ 2
薄口しょうゆ…大さじ 1



●作り方●

①きゅうりは約 4 cmの長さに切り、それを 4 等分する。

②切ったきゅうりに塩を振り、おもしろして水分を出す。

③にんじんを千切りにしてゆでておく。しょうがはおろしておく。

④きゅうりの水分が出たら、③のにんじんとおろししょうが、Aの調味料を加え、30～1時間ほどつける。

⑤④にかつおぶしを入れて混ぜる。

もやしのナムル

●材料(4人分)●

もやし	250g	
きゅうり	80g	
にんじん	20g	
ハム	20g	
カットわかめ	2g	
ごま	2g	
A {	酢	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	薄口しょうゆ	小さじ 2
	塩	少々
	ごま油	少々



●作り方●

- ①わかめは水に戻しておく。
- ②にんじん・ハムは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③にんじん、きゅうり、もやしの順で沸騰したお湯で茹で、軽くしぼる。
- ④ごまは軽くすりおろす。
- ⑤Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥全ての食材を⑤の調味料で合わせる。

りっちゃんの元気サラダ

●材料(4人分)●

キャベツ	3 枚程度	
きゅうり	大 1 本程度	
にんじん	1/5 本程度	
ホールコーン	大さじ 3	
ハム	1 枚	
刻み昆布	2g	
かつお節	4g	
ミニトマト	40g	
A {	酢	大さじ 1/2
	ゆず酢	大さじ 1/2
	塩	少々
	こしょう	少々
	砂糖	大さじ 1/2
	サラダ油	小さじ 1
	薄口しょうゆ	小さじ 1



●作り方●

- ①キャベツ(1センチ幅)、きゅうり(薄い輪切り)、にんじん(千切り)を切りそろえ、沸騰した湯で色よく茹でて、冷やしておく。
- ②ハムは千切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④①で冷やした野菜の水けを絞る。
- ⑤材料をすべて混ぜ合わせて、③で合わせた調味料で味を付ける。

～「りっちゃんの元気サラダ」について～

りっちゃんの元気サラダは、アンコールメニューでいつも名前が出てくる人気メニューでした。小学1年生の国語で学習する、角野栄子さんの「サラダでげんき」に登場するサラダです。りっちゃんが病気のお母さんのために作るサラダは、元気になるためのビタミンなどの栄養がたっぷりふくまれています。

海藻サラダ

●材料(4人分)●

海藻ミックス……2.5g
 サラダ用糸寒天…2g
 キャベツ………3枚程度
 きゅうり………1本程度
 にんじん………2～3センチ程度
 カニカマ………20g
 A { 酢………大さじ1
 砂糖………大さじ1
 濃口しょうゆ…大さじ1/2
 塩………小さじ1/4
 サラダ油………小さじ1/2



●作り方●

- ①海藻ミックス、糸寒天は水でもどしておく。
- ②キャベツ(1～2センチ程度)、きゅうり(薄切り)、にんじん(千切り)を切り、沸騰した湯で、さっと湯がいて冷まし、水けを絞っておく。
- ③カニカマは2～3センチ程度の長さに切り、ほぐしておく。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤すべての食材を混ぜ合わせ、ドレッシングをかけてなじませる。

千草和え

●材料(4人分)●

ほうれん草……120g
 キャベツ………80g
 カニカマ………20g
 卵………60g
 サラダ油………少々
 A { 薄口しょうゆ……小さじ2
 砂糖………大さじ1/2
 ごま油………小さじ1/4



●作り方●

- ①卵は割りほぐし、油をしいたフライパンで炒り卵にしておく。
- ②ほうれん草、キャベツは食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯で色よく茹でる。
- ③カニカマは2～3センチ程度の長さに切り、ほぐしておく。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤すべての食材を④の調味料で混ぜ合わせる。

菜花のごま和え

●材料(4人分)●

菜花……………40g
小松菜……………80g
キャベツ……………80g
にんじん……………20g
ごま……………小さじ 2

A { 赤みそ……………小さじ 1/2
砂糖……………小さじ 1
濃口しょうゆ…小さじ 1



●作り方●

- ①にんじんは千切り、菜花、小松菜、キャベツは食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で色よく茹でて冷やして水けをしぼっておく。
- ②ごまは少し擦ると、香りがよく消化にも良い。
- ③すべての食材をAの調味料で合わせる。

ニラとさきいかのナムル

●材料(4人分)●

ニラ……………120g
もやし……………120g
さきいか……………20g
いりごま……………大さじ 1
薄口しょうゆ…小さじ 1 と 1/2
砂糖……………小さじ 1
ごま油……………小さじ 1/2



ニラは黒潮町でもたくさん生産されている野菜の一つです。ニラは免疫機能の維持に役立つビタミン A やビタミン C だけでなく、スタミナアップが期待できるアリシンという栄養素も豊富に含まれています。

●作り方●

- ①ニラは 3 cm 程度に切る。さきいかは食べやすい大きさにほぐす。
- ②うすくち醤油、砂糖、ごま油は合わせておく。
- ③鍋にお湯を沸かし、もやし、ニラの順に軽くゆで、冷水に浸した後、しっかり水分をしぼる。
- ④③、さきいか、ごまを②の調味料で和える。

5. 果物

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

○宮地みかん農園・・・みかん、ほんかん、デコボン、小夏

○森本みかん園・・・潮風みかん

○宮川秋英さん・・・ほんかん

○小谷果樹園・・・梨

○落合康人さん、金子光さん・・・いちご

○敷地達也さん、三品ゆかりさん・・・文旦

月
日
曜
日

宮地農園：黒潮町上灘山

海から反射する太陽の光が、キラキラとみかんにあたり、美味しい味になる。



クジラのはねる青い海が庭のような、すばらしい自然環境の中で丹精込めてつくっている。

宮地農園さんでは、佐賀地域のパイロットと呼ばれる場所で柑橘類を育てられています。以前はハウスみかんを給食に提供していましたが、ハウス栽培をやめてからは、みかん、ポンカン、デコボン、小夏などを納品してくれています。

息子さんの代になっても甘くておいしい柑橘類は引き継がれています。おいしく育てるためには、草刈りや剪定、消毒など毎日の木の管理がとても重要です。また、自然が相手なので天候に左右されやすく、せっかくたわわに実っても収穫までに雪が降りポンカンに積もってしまうようなことになればすべて台無しになってしまうそうです。

小谷果樹園さん：黒潮町佐賀橘川

花が咲いたり実をつけたりするたびに
喜んで、生きがいのように
感じながら作っています。



橘川地区にある小谷果樹園さんは、20年以上前から梨作りをされています。

品種は、8月終わってから9月初旬頃まで「秋月」、9月終わってから10月いっぱい頃まで「新高梨」です。

梨が夜に蓄えた養分を生かすために、朝の5時から収穫や荷造りなどの作業をされているそうです。梨づくりで大変なことは、果実を袋で包むこと、木の剪定だそうです。1つの枝に2～3個の実が理想的で、枝を横にひっぱって伸ばすことが大事だそうです。



6.加工品・調味料

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

月
日
曜
日
日

- 黒潮町缶詰製作所（防災缶詰・黒糖）
- 集落活動センター佐賀北部（ゆず果汁）
- JA大方女性部、JA味噌加工グループ（みそ）
- 道倉蒲鉾（すまき・すりみ・天ぷらなど）
- ケーキの職人やまもと（ケーキ）

黒潮町缶詰製作所：黒潮町入野



将来、缶詰工場で働きたい！
という人が出てくれると
嬉しいなあと思います。

2011年に起きた東日本大震災ののち、黒潮町に出された津波予想高は34㍍でした。これを受けて設立されたのが黒潮町缶詰製作所です。東日本大震災の際、被災地や避難所での聞き取りをしている中で実際に問題になったのが食物アレルギーの方の食べものの不足だったそうです。また、インスタント食品やレトルト食品ばかりでは、栄養の偏りはもちろん、味付けにあきてしまったりすることもあったそうです。①7大アレルゲン不使用、②なるべく地元食材を使用、③徹底した衛生管理と栄養管理にこだわり、「もしもに備える食」と、「毎日美味しい」をテーマに、新しい商品開発にも日々取り組まれています。

カツオの和だし生姜ご飯



●材料(4人分)●

お米・・・・・・・・・・・・・・・・2合
こいくち・・・・・・・・・・・・小さじ 1
カツオの和だし生姜缶詰・・・1と1/2缶

●作り方●

- ①お米を洗い、水とこいくちを加えて炊く。
 - ②缶詰はあけておく。
 - ③炊き上がったご飯に、②を加えてよく混ぜ合わせ、できあがり。
- ※缶詰に入っているしょうがが大きいので、小さくきっておくと混ぜやすい。

～「かつおの和だししょうがご飯」について～

黒潮町で備蓄している防災缶詰を、使う必要が無かった場合にただ捨てるのではなく、給食で活用しようという取り組みがされています。そんな中でできあがった缶詰利用レシピです。

郷土料理である「かつお飯」をモチーフにつくられました。しょうががよくきいた缶詰になっています。

防災ペペロンチーノ



●材料(4人分)●

カツオと筍のアヒージョ缶詰・・・4個
スパゲッティ・・・・・・・・・・・・200g
たまねぎ・・・・・・・・・・・・80g
えのきたけ・・・・・・・・・・・・35g
ねぎ・・・・・・・・・・・・8g
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ1

●作り方●

- ①たまねぎ、えのきたけ、ねぎは、食べやすい大きさに切る。
- ②缶詰をあけておく。
- ③スパゲッティをゆでる。
- ④フライパンにアヒージョ缶とたまねぎ、えのきたけを加えて火を通す。
- ⑤④にスパゲッティを加えて混ぜる。
- ⑥ねぎを入れ、薄口しょうゆで味をととのえる。

～「防災ペペロンチーノ」について～

防災缶詰を使用したメニューの中でも人気の1つです。アヒージョ缶のオリーブオイルをそのまま使用し、具材を炒めていくのがポイントです。大きめのカツオや筍がアクセントとなり、お腹いっぱいになります。えのきたけをしめじに変えたり、ねぎが葉ねぎではなく白ネギが好きな人は白ネギに変えたりして、アレンジをしてもおいしいと思います。

カツオ缶のトマトカレー

●材料(4人分)●

トマトで煮込んだカツオときのこ缶・・・2 缶
じゃがいも・・・・・・・・120g
たまねぎ・・・・・・・・160g
にんじん・・・・・・・・60g
しめじ・・・・・・・・80g
大豆・・・・・・・・40g
すりおろしりんご・・・10g
油・・・・・・・・小さじ 1/2
カレールウ・・・・・・・・100g
水・・・・・・・・1 と 1/2 カップ
とりがらだし・・・・・・・・小さじ 1
濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ 1
ウスターソース・・・・・・・・小さじ 1



●作り方●

- ①具材は食べやすい大きさに切る。
- ②油でたまねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじ、を炒め、缶詰を加える。
- ③水、だし、大豆、すりおろしりんごを加え、煮込む。
- ④濃口しょうゆ、ウスターソース、カレールウを加え煮込んでいく。

～「カツオ缶のトマトカレー」について～

カレーにトマトケチャップを使用するとおいしいと聞き、トマトを使ってもきっとおいしいはず！と試作したのがきっかけでした。試行錯誤しながら出来上がったカレーです。一緒に煮込む具材は好みによって変えても、おいしく食べられます。じゃがいもの代わりにさつまいもを使ってもおいしいと思います。隠し味に、給食ではスキムミルクも使用しています。牛乳や生クリームを加えてもコクが出るので、ぜひ試してみてください。

かつお缶ときゅうりの和え物

●材料(4人分)●

かつお生姜煮凝り缶・・・1缶
 きゅうり・・・・・・・・・・200g
 千切り大根・・・・・・・・10g
 A { 酢・・・・・・・・大さじ 1
 ごま・・・・・・・・小さじ 1/2
 薄口しょうゆ・・・小さじ 2
 三温糖・・・・・・・・大さじ 1
 塩・・・・・・・・少々



●作り方●

- ①かつお缶の中のかつおはほぐし、生姜は千切りにする。
- ②きゅうりは薄くスライスし、塩もみをしておく。10分ほどおいてしんなりしてきたら、しっかり絞る。
- ③千切り大根は水で戻し、食べやすい大きさに切ってしっかり絞る。
- ④Aを混ぜ合わせ、①②③を加えて和える。

乾物の和え物

●材料(4人分)●

ひじき・・・・・・・・4
 切干大根・・・・・・16
 カットわかめ・・・・1.2g
 ツナフレーク・・・・16g
 ホールコーン・・・・12g
 ごま・・・・・・・・小さじ 1
 三温糖・・・・・・・・大さじ 1
 酢・・・・・・・・小さじ 2
 薄口しょうゆ・・・・小さじ 2



●作り方●

- ①ひじき、切干大根、カットわかめは水でもどし、水分をきっておく。
- ②三温糖、酢、うすくちは合わせておく。
- ③ツナフレーク、ホールコーン、は缶からあけておく。
- ④①②③をすべて和えて、できあがり。

～「乾物の和え物」について～

防災をテーマにしてできあがった、新しい給食メニューです。災害時にはストレスが増し、通常時以上にビタミンやミネラルといった栄養素の必要量が増します。生鮮食品が手に入りづらい状況も出てくるかと思います。そんななかでも、乾物と缶詰だけを使ってできる和え物がこの一品です。

ケーキ職人やまもと：黒潮町入野

農業にしても、料理人にしても、全国どこにいても通用するようなスゴイ人材がこの町にはたくさんいる。

黒潮町は、バラエティ豊かな食材に恵まれている。



黒潮町産のみょうがをつかったパウンドケーキ

入野駅内に店舗を構えられ、手作りのケーキやお菓子を販売されています。黒潮町でとれた野菜や果物などを使い、デザートを作られています。朝の4時からシュークリームを焼いたり、ケーキの仕上げをしたりされているそうです。

J A味噌加工グループ：黒潮町佐賀

昔ながらの手作り味噌の味を、子ども達に食べてほしい。



こうじ菌をくわえています



発酵させた蒸し米と蒸し大豆をミンチに



熟成前のみそ

佐賀地域にあるまごころ市の裏の施設で作られています。黒潮町の米と、四万十町の大豆、それに黒潮町でとれた天日塩が使われたお味噌です。大豆やお米を蒸し、発酵させてからミンチにして樽に入れ、半年～1年間熟成させます。1年間ねかせた味噌は本当においしいということでした。

黒糖：黒潮町入野

砂糖は冬につくるもの。
旬がある。



収穫されたさとうきび



しぼり器でしぼり出す



手作業で4時間ほど炊き上げられる



黒潮町入野にある工場で、28名のさとうきび生産者さんが交代で黒糖づくりをされています。

冬の時期、11月から12月にかけて、収穫されたサトウキビ一日2トン分ほどをさばいて、機械にかけて絞り、釜で丁寧に炊き上げて作られています。絞り汁を釜にかけてから炊き上がるまで4時間、職人さんの手で丁寧に作られています。

黒糖お芋ケーキ

●材料(4人分)●

小麦粉・・・・・・・・120g
ベーキングパウダー・・・小さじ1
黒糖・・・・・・・・大さじ2
上白糖・・・・・・・・大さじ3
バター(マーガリン)・・・40g
卵・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・50ml
さつま芋・・・・・・・・50g

●作り方●

- ①小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜてふるっておく。
- ②さつま芋はサイコロ状に切り、蒸しておく。
- ③バター(マーガリンでも可)をやわらかくなるまで練り(時間がなければレンジで溶かしてもよい)、黒糖・上白糖を混ぜ合わせる。
- ④溶いた卵と牛乳を加え、よく混ぜる。
- ⑤①と②を加えて、ダマにならないようにさくっと混ぜる。
- ⑥カップに入れ、160～170℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。



～「黒糖おいもケーキ」について～

黒潮町特産の黒糖をつかったメニューです。おいもを一度蒸しておくことで、よりしっとりホクホクとした食感になります。黒糖とさつまいもの自然な甘味が味わえる、おいしい手作りデザートです。黒糖は上白糖などに比べ低カロリーで、ミネラルやビタミンを豊富に含む食材です。

黒糖米粉蒸しパン

●材料(4人分)●

米粉……………70g
 ベーキングパウダー…小さじ1
 黒糖……………大さじ3
 水……………100ml
 サラダ油……………大さじ1

●作り方●

- ①米粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ②材料を合わせてさっくり混ぜる。
- ③②をカップに入れ、10分～15分程度蒸す。(竹串等でさして、生地がついていなければよい)



黒糖お麴ラスク

●材料(4人分)●

お麴……………20～25g
 黒糖……………大さじ1 + 小さじ1
 グラニュー糖…大さじ1 + 小さじ1
 バター……………20g
 牛乳……………大さじ1

●作り方●

- ①溶かしたバターに、黒砂糖、グラニュー糖、牛乳を加え混ぜておく。
 - ②①にお麴を入れ、十分しみこませる。
 - ③200℃で15～20分焼く。(フライパンで炒めてもOK)
- <ポイント> しっかりと味をしみこませること、表面がカリッとなるまで焼くことが大切!



黒糖おかからドーナツ

●材料(4人分)●

おかから……………60g
 ホットケーキミックス…60g
 鶏卵……………12g
 牛乳……………大さじ1
 揚げ油……………適量
 きな粉……………小さじ2
 上白糖……………小さじ2

～「おかからドーナツ」について～

黒潮町産のおかからを使用したデザートです。おかからは、大豆から豆乳を作る際にできる絞りかすです。食物繊維を多く含み、エネルギー量も低いので、小麦粉料理やお菓子に混ぜ込むことで、量も多く、低エネルギーに仕上げることができます。

●作り方●

- ①ボールにおかからと鶏卵を入れ、混ぜる。
- ②ホットケーキミックス、牛乳も加えて混ぜる。
- ③できあがった生地を4等分にして形を作り、油で揚げる。
- ④(きな粉と上白糖は、混ぜ合わせておき、)揚げたドーナツにまぶす。



給食を作ってくれた調理員さん①

<佐賀学校給食センター>



給食を作ってくれた調理員さん②

＜大方学校給食センター＞



卒業おめでとうございます

色々あった3年間、ご卒業、おめでとうございます。

4月から高校生になるみなさんには、中学校で学んできたことを忘れず、これからも色んなことに挑戦して欲しいと思います。

そのためには健康第一☆

3年間の給食の経験を生かして、充実した食生活をして欲しいと思います。これから、お昼ごはんがお弁当になる人がほとんどだと思いますが、自分で食べるものを選択する機会が多くなるでしょう。

そのとき、給食のことを思い出して欲しいと思います。毎日の給食に、たくさんのメッセージを込めてきました。基本の食事(主食・主菜・副菜)、旬の食材、地元のおいしい食材、季節の行事、噛むことの大切さ・・・給食に新メニューを取り入れたり、世界の料理や行事も加えたりすることで、給食を楽しんでもらおうと日々考えました。

高校生になって、さらに忙しい日々が待っていることと思いますが、朝ごはんは毎日しっかり食べてくださいね。元気のもとは食事からです。そして、余裕ができたなら、少しずつ料理にも挑戦して欲しいと思います。給食の人気メニューを載せてあるので、参考にしてもらえれば幸いです。

もしかすると、将来、夢や希望をもって、黒潮町を出ていく人もいることと思います。その町で、自分の力で生活をしていくという事は大変ではありますが、一人前になった証で誇らしいことでもあります。けれど、みなさんが育ったこの黒潮町のことも、忘れないでください。みなさんは知っていますか？山の緑が一斉に芽吹き始める4月～5月、この町は、緑の香りに包まれています。川のなかでは魚たちが産卵し、孵化し、にぎやかに泳いでいます。町を通る汽車は1時間に1本くらいしかないけれど、のんびりとした雰囲気とのどかな景観があります。ここにしかない自然にあふれた、黒潮町はいつでも、みなさんの帰りを待っています。

この本は、みなさんの「夢」や「将来」を支える「健康」のために、少しでも役に立てればと思い、作成しました。卒業しても、みなさんを応援しています。

健康に、幸せな未来をおくることができるよう、願っています。

佐賀中学校 栄養教諭(佐賀給食センター 栄養士) 久保田 飛鳥
入野小学校 栄養教諭(大方給食センター 栄養士) 畦地 実佳

- ・イラスト『赤のなかま』『黄色のなかま』『緑のなかま』『ビタミンAを多く含む食品』『ビタミンB2を多く含む食品』『ビタミンCを多く含む食品』『食物繊維を多く含む食品』『カルシウムを多く含む食品』『鉄を多く含む食品』;

(<http://www.misaki.rdv.jp/illust/child/gakkou/text/kyusyoku6.htm>)

- ・イラスト『三つのスイッチ』『主食』『主菜』『副菜』『乳製品』『果物』;「10分でできる食育わくわくグッズ」中山ゆかり
- ・イラスト『弁当』『お花見ピクニック』『あさりのみそ汁』『豆腐とワカメのみそ汁』『たけのこ』『たまねぎ』『じゃがいも』『さやえんどう』『オクラ』『かぼちゃ』『ナス』『みょうが』『しめじ』『えのきだけ』『しいたけ』『さつまいも』『ごぼう』『秋ナス』『なめこのみそ汁』『油揚げのみそ汁』『はくさい』『だいこん』『ほうれんそう』『さといも』『かぶ』『計量スプーン』『計量カップ』; (<https://www.irasutoya.com/>)
- ・イラスト『ソーセージ』『魚』;「10分でできる食育わくわくグッズ」中山ゆかり
- ・イラスト『スライスチーズ』; (<https://www.irasutoya.com/>)
- ・イラスト『卵』『ハム』『にんじん』『きゅうり』『キャベツ』『じゃがいも』『たまねぎ』『ごはん』『食パン』『バナナ』『みかん』『りんご』;「10分でできる食育わくわくグッズ」中山ゆかり
- ・イラスト『輪切り』『小口切り』『半月切り』『千切』『みじん切り』『いちょう切り』『乱切り』『斜め切り』『さいの目切り』『そぎ切り』『細切り』『短冊切り』『ひょうし木切り』『くし形切り』『さがき』『かつお節』; (<https://www.irasutoya.com/>)
- ・イラスト『こんぶ』『いわし』『牛乳をもった女の子』『カルシウム』『牧場』;「10分でできる食育わくわくグッズ」中山ゆかり
- ・イラスト『山』; (<https://www.irasutoya.com/>)
- ・イラスト『給食を作ってくれる人たちに感謝』『工場とトラック』『農家と野菜』『加工(パン)』『農業(米)』『農業(野菜)』『漁船と魚』『漁業』『果物を売る人』;「10分でできる食育わくわくグッズ」中山ゆかり
- ・イラスト『海』; (<https://www.soza-library.com/>)
- ・イラスト『黒板』; (<https://publicdomaing.net/school-blackboard-0015378/>)

くろしおの食

令和 6 年度版

(令和 7 年3月 10 日 発行)

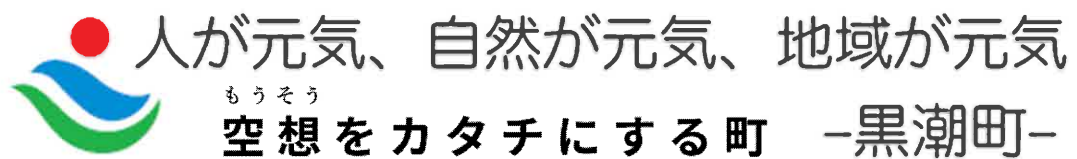
発行:黒潮町学校給食センター

佐賀;黒潮町佐賀 553-1

(0880)55-2166

大方;黒潮町入野 5220

(0880)31-3201



人が元気、自然が元気、地域が元気

もうそう

空想をカタチにする町 -黒潮町-