



地域の特産物を使った 学校給食レシピ集

公益財団法人鹿児島県学校給食会
よい食・環境鹿児島県民フォーラム

「発刊にあたって」

公益財団法人鹿児島県学校給食会
理事長 大平和男

鹿児島県は、南北 600km の広範な海に囲まれた温暖な気候と、本土最南端という土地柄から、昔から南方との活発な交流もあり、様々な生産物や食べ物が伝来し、豊かな郷土食を生み、発達させ、鹿児島独特の食文化が築かれてきました。

本県の学校給食では、昭和 51 年度に米飯が本格的に導入されてから、これらの“郷土の味”を毎日の給食に活かして行きたいと、鹿児島県学校栄養士協議会の皆さんにより、各地の地場産物、郷土料理等を掘り起こし、3冊の冊子にまとめ、給食への活用が推進されてきました。

奄美の鶏飯、豚骨の味噌煮、さつますもじ等、全国的にも知られた鹿児島の味ですが、これらの献立は、県内の多くの学校で日常的に実施され、子どもの人気料理としてリクエスト給食の上位にランクインされています。

また、学校給食において地場産物を使用する割合は、第2次食育推進基本計画の数値目標では30%以上とありますが、鹿児島県ではすでに60%を超えています。

各給食施設では、栄養教諭、調理員の皆様の御努力と地元の生産者の方々との連携により豊かな生産物を取り入れて、魅力ある給食が実施されています。

公益財団法人鹿児島県学校給食会は、県内 11 業者とともに鹿児島県産品活用推進協議会を設置し、農産物、水産物、畜産物の分野にわたって、本県産の優れた特産物を安定して学校給食に供給するための体制を作り、鹿児島県産物資の取り扱いを推進してまいりました。

今では、様々な地場の食材を使い地元に着した献立の給食が、実に多種にわたって実施されております。

この冊子には、その中の一部ですが、「地元ならではの食材を使った特色ある献立」を収録しました。その地域の特色ある食材を給食に使用し、子どもたちに郷土への理解と興味・関心を持たせたいと、日々努力している栄養教諭の皆様の取り組みを多くの方々に紹介できたらと思っております。

併せて、本県栄養教諭の方々のすばらしい取り組みとして、全国学校給食甲子園の結果も掲載させていただきました。

最後に資料を提供していただいた学校及び給食センター、栄養教諭の皆様方の御協力に対し心から御礼申し上げます。

平成 27 年 2 月

目 次

鹿児島市桜島	桜島大根・養殖ぶり	ぶり大根	1
鹿児島市吉田	ニガウリ	スタチャンチップス	2
指 宿 市	オクラ・お茶	オクラッ茶ケーキ	3
鹿児島市喜入	とうもろこし	ゆでとうもろこし	4
枕 崎 市	かつお	かつおの腹皮みりん干しのホイル焼き	5
南さつま市	砂丘らっきょう・かぼちゃ	らっきょう入り豚みそ・かぼちゃとさつまいものポタージュ	6
日 置 市	グリーンアスパラガス	グリーンアスパラのクリーム煮	7
日 置 市	しらす干し・お茶の葉	お茶しらすふりかけ・おひさまみそ	8
薩摩川内市	きびなご・天然ぶり	きびなごの黒酢南蛮・天然ぶりの中華みそ焼き	9
長 島 町	おさのり	おさのかき揚げ・おさのスープ	10
さ つ ま 町	たけのこ・和牛	黒毛和牛肉たけのこ丼	11
霧 島 市	さつまいも・さといも	がね・さといも田楽	12
伊 佐 市	金山ねぎ	金山ねぎの寄せ鍋・金山ねぎみそ	13
志 布 志 市	はも	はもちぎり揚げ・はもイタリアンマリネ	14
垂 水	かんぱち	照焼きかんぱちバーガー	15
肝 付 町	辺塚だいたい	揚げ鶏の辺塚だいたい風味	16
東 串 良 町	ピーマン	昆布とピーマンの和え物・鱈のピーマンソース	17
西 之 表 市	飛び魚・苦竹	トッピーのカレー炒め・苦竹の茶づけ	18
奄 美 市	奄美プラム・パイアヤ・はんだま	すももコンポート・パイアヤとはんだまのごま和え	19
瀬 戸 内 町	養殖くろまぐろ	黒まぐろの照焼にんにくソース	20
喜 界 町	ごま	さわらとじゃがいものごまがらめ・野菜のごまあえ	21
天 城 町	パイアヤ漬	奄美の鶏飯	22
与 論 町	さめ	さめの梅みそ焼き	23

桜島大根・養殖ぶり

ぶり大根



地元の養殖ぶり業者から納入していただいたぶりを使っています。

材料 (小学校一人分)

ぶり角切り……………	25g	A	中双目……………	0.8g
うずら卵……………	10g		おろししょうが…	1g
厚揚げ……………	15g		酒……………	5g
深ねぎ……………	10g		濃口醤油……………	3g
桜島だいこん……………	60g		さばぶし(だし) ……	3g
にんじん……………	18g		里芋……………	28g
こんにゃく……………	16g		みりん……………	1.2g
いんげん……………	6g		濃口醤油……………	3.6g
			薄口醤油……………	3.6g
			中双目……………	1.6g

作り方

- ① さばぶしでだしを取る。
- ② 釜にぶり、深ねぎ、Aの調味料を入れて煮る。
- ③ 野菜を大きめに切り、煮えにくい材料からだしで煮ていく。
- ④ 味付けし、②のぶりといんげんを入れて仕上げる。

◆一口メモ

桜島にある小学校4校では、教育活動のひとつとして毎年9月から「桜島大根作り」に取り組んでいます。

1月末には収穫した桜島大根を鹿児島市の青果市場へ持って行き、子どもたちが生産者としてPRし、セリにかけ、一般の消費者や他校の学校給食に利用されています。

桜島中学校でも、弟・妹たちが育てた桜島大根を利用し、ぶり大根の給食を作りました。



学校給食会では、実物大のレプリカを作成し、学校での指導用として貸し出しています。



ニガウリ

スタチャンチップス



材料（小学校一人分）

スタミナチャンピオン(吉田のニガウリ)	……	30g
でんぷん	……………	4g
揚げ油	……………	4g
濃口醤油	……………	2.5g
みりん	……………	1.5g
三温糖	……………	2.5g
白ごま	……………	1g

作り方

- ①スタミナチャンピオンはきれいに洗い、へたを取って縦半分に割り、種をスプーンで取る。
- ②3mm位の薄切りにし、でんぷんをまぶす。
- ③160～180℃で3～5分カラリと揚げる。
- ④醤油・みりん・さとうを鍋に入れ、火にかけ、タレを作る。
- ⑤③にタレといりごまをかけ、軽く混ぜる。

吉田学校給食センターでは、6月～10月、吉田の特産物であるニガウリ(スタミナチャンピオン)を、地元の生産者の方々に納入していただき、給食に取り入れています。スタミナチャンピオンを使用した「スタチャンチップス」は、毎年嗜好調査で上位にあがる好評献立です。



◆子どもたちへの一口メモ

なぜ「スタチャンチップス」と名付けることにしたのでしょうか？

理由は、吉田の特産ニガウリである「スタミナチャンピオン」を使って作っているからです。

吉田のスタミナチャンピオンは、太くて果肉が厚く、苦みが薄いのが特徴で、ビタミンCや食物繊維がたっぷりです。



ニガウリ棚と生産者

オクラ・お茶

オクラッ茶ケーキ



材料 (小学校一人分)

薄力粉……………	15g	卵……………	15g
脱脂粉乳……………	3g	水……………	5g
ベーキングパウダー	0.5g	サラダ油……………	3g
A オクラパウダー…	0.4g	アルミカップ…………	1個
	(生…1g)		
抹茶……………	0.4g		
上白糖……………	8g		

作り方

- ①材料Aを混ぜ合わせ、溶きほぐした卵と水を加える。最後にサラダ油を加え、ざっくり混ぜ合わせカップに注ぎ入れる。
- ②オーブンで焼く。(170℃ 10分間)

◆一口メモ

温暖な気候と豊かな自然に恵まれた指宿市では、生産量日本一を誇るそら豆やオクラをはじめ、実えんどう、かぼちゃ、さつまいも…などなど、四季を通じて安心・安全な野菜が生産されています。

このように恵まれた地元の食材を使用した献立を提供するため、指宿学校給食センターでは、JAいぶすき、南薩地域振興局と連携して、『指宿“旬”野菜の日』を毎月1回設定し、子どもたちに指宿の旬の野菜の魅力舌を味わい、地域の食材に対する愛着を深めてもらう取り組みを行っています。



オクラの漬け物を
1人2本ずつ付けます。



そら豆は、鉄分や食物繊維が豊富に含まれます。毎年、塩ゆでにして給食に出します。

とうもろこし

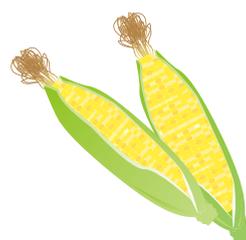
ゆでとうもろこし

◆一口メモ

喜入のスイートコーンは、5月末から6月にかけてが旬の「喜入の味」です。喜入のスイートコーンは、昭和36年に中名でアメリカンという品種でスタートしました。

とうもろこしは、炭水化物、たんぱく質、ビタミンB1を多く含む食べ物です。

給食センターの隣にある農協さんより、採れたてのスイートコーンが、330本届けられ、調理員が一本ずつ皮をむいて、3等分にカットしました。味わって食べましょう。



畑で収穫



納入



皮むき→洗浄→カット



茹で作業



学級ごとに食缶に入れる



配食

「いただきます」



今日の献立

- ★高菜チャーハン
- ★青梗菜スープ
- ★スイートコーン
- ★牛乳 ★ヨーグルト

かつお

かつおの腹皮みりん干しのホイル焼き



材料（小学校一人分）

腹皮みりん干し……………1枚
 レモン（5mm程度の半月切り）……………1切
 アルミホイル

作り方

- ①アルミホイルは20cm×25cm程度に切っておく。
- ②腹皮のうえにレモンをのせ、アルミホイルで包む。
- ③250℃のオーブンで15分程度焼く。（スチームコンベクションであれば、少しスチームをかけながら焼くとよい）

〈腹皮のホイル焼きについて〉

枕崎市はかつおの町として知られており、給食でも月に2～3回はカツオを使用した献立を取り入れています。その中でも特に人気の高いのが、この「腹皮のホイル焼き」です。

現在給食を食べている子どもたちはもちろん、大人になり、給食の思い出としてこのホイル焼きを挙げる方も多くいらっしゃるようです。地元の味を喜んで味わい、そしてずっと心に残り続ける味となっていることはとても嬉しいことだと思います。

◆かつおの腹皮が給食に登場したいきさつ

枕崎と言えば「かつお」、これはもう全国に名をはせていると思います。枕崎の給食センターは昭和45年に設立されましたが、当時、郷土の産物であるかつおを給食に取り入れるにも5,400余の食数のため、切り身を数だけ作ってくれる魚屋さんありませんでした。

事務所も総出で取りかかっても時間中には終わらず、暗くなることもたびたびだったと言います。やがて、加工してくれる工場ができ、切り身や角切りにしてもらって幾分、給食にも取り入れやすくなりました。

ある日工場見学に行くと、“あらっ、もったいない”かつおの特においしい部分である腹皮が捨てられているのです。凍ったままの魚を機械で真っ二つに裁断してしまうため、腹皮は商品価値がないからだと言います。

いえいえ、給食にはちょうど良い大きさ、さっそく給食の献立に取り入れてみました。子どもたちにも大好評、いまでも人気度100のメニューです。（これが受けて、市場にも出回り、廃物利用がかえって今では価格上昇につながってしまいました…）

それでも、生のままの魚では学校給食の献立に取り入れるのに制約があります。そこで、地区の栄養士協議会和加工場がタイアップして、試作・試食を繰り返し、いくつかの加工品も作りました。今ではこれらの商品が、県学校給食会の販売ルートにのり、県下全域でも取り入れられています。

〔地場産物料理集：鹿児島県学校栄養士協議会 平成2年〕より

加世田の砂丘らっきょう

らっきょう入り豚みそ



吹上の砂丘地で栽培された品質の高い
鹿児島県のらっきょうは全国一の生産量を誇ります。



材料 (小学校一人分)

豚肩ロース肉……………	25g	酒……………	1g
砂丘らっきょう………	5g	中双目……………	3g
にんじん……………	5g	茶うけみそ……………	8g
にら……………	1g	細削りかつお………	0.7g
ごま油……………	1g	いりごま……………	1.2g
おろししょうが………	0.2g		

作り方

- ①らっきょうは縦半分に切り、薄くスライスする。
- ②豚肉は線切りにする。
- ③熱したフライパンにごま油を入れ豚肉を炒める。おろししょうがと酒も加えて炒める。
- ④豚肉に火が通ったらにんじんを入れて炒め、ある程度火が通ったらざらめを加える。
- ⑤ざらめが溶けたららっきょうを入れ、しんなりしてきたら茶うけみそを加えて炒める。
- ⑥細削りかつお、いりごま、にらを加えてさっと炒め、仕上げる。

加世田のかぼちゃ

資料：公財 鹿児島県学校給食会
おすすめ献立集 H24 季刊3号より

かぼちゃとさつまいものポタージュ

材料 (小学校一人分)

カットベーコン………	5g	塩……………	0.5g
マーガリン……………	1g	こしょう………	0.01g
たまねぎ……………	30g	スキムミルク………	2g
さつまいもダイス………	20g	生クリーム……………	5g
うらごしかぼちゃ………	30g	牛乳……………	25g
にんじん……………	10g	水……………	45g
チキンブイヨン………	10g	パセリ……………	1g

作り方

- ①たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②マーガリンでベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんを炒める。
- ③②にさつまいもダイスと水を半量入れ、煮る。煮えたらミキサーにかける。
- ④③を鍋に入れ、ミキサーで溶いたうらごしかぼちゃと残りの水、チキンブイヨンを入れて煮る。
- ⑤スキムミルクを溶いて入れ、調味する。
- ⑥生クリーム、パセリを加え仕上げる。



採れたてのグリーンアスパラガス

グリーンアスパラのクリーム煮



朝とれの新鮮なアスパラです。



材料 (小学校一人分)

豚肉スライス……………20g	白花豆ペースト………8g
カットベーコン………5g	ホワイトルー……………8g
たまねぎ……………30g	生クリーム……………3g
にんじん……………15g	マーガリン……………1g
じゃがいも……………35g	白ワイン……………0.4g
グリーンアスパラ………8g	塩……………0.2g
かぼちゃ……………25g	こしょう……………0.02g

作り方

- ①たまねぎ、じゃがいもは角切り、にんじん、かぼちゃは大きめに切る。
- ②鍋にマーガリンを入れ、ベーコン、豚肉、たまねぎ、にんじんの順に炒める。
- ③じゃがいも、かぼちゃを入れ、火が通ったら白花豆ペーストを入れ、2cm位に切ったグリーンアスパラを入れる。
- ④牛乳、ホワイトルーを入れ、塩・こしょう・ワインで味を調べ、最後に生クリームを入れる。

今日の献立

- ★レーズンパン
- ★グリーンアスパラのクリーム煮
- ★こんにゃくサラダ
- ★牛乳

◆一口メモ

日置市吹上町では、「町の特産品作り」を目的に、平成10年から栽培者4戸の34aで、アスパラガス栽培がはじまりました。平成13年3月に「吹上町アスパラガス生産部会」が発足し、現在(平成14年)は、7戸+1公社で、1.5haの栽培がされています。

日置南学校給食センターでは、新鮮な取れたての味を子どもたちに食べさせるため、地元のJAさつま日置から直接納入いただいています。



江口浜のしらす干し・茶の葉

お茶しらすふりかけ



材料 (小学校一人分)

しらす干し	4g
かつお削り節	3g
粉茶	1g
ごま	2g
三温糖	1g
薄口醤油	1.5g
みりん	2g

作り方

- ① しらす干しは熱湯をかけ水気を切る。
- ② 釜に調味料を入れ、しらす干し、かつお削り節、粉茶を入れ、弱火で炒めながら良く混ぜ合わせる。
- ③ 前もって炒っておいたごまを入れて混ぜる。

おひさまみそ

材料 (小学校一人分)

しらす干し	8g	三温糖	6g
大豆水煮	8g	みりん	2.5g
お茶の葉	0.4g	サラダ油	1g
麦みそ	8g		

作り方

- ① しらす干しは熱湯をかけて水気を切っておく。
- ② お茶の葉は荒く刻んでおく。
- ③ みそ、さとう、みりんをよく混ぜ合わせておく。
- ④ 釜に油を熱し、しらす干し、お茶を炒め、ゆで大豆、調味料を入れ、弱火で炒めながら良く混ぜ合わせて仕上げる。



おひさま給食

お おいしいの声響き
ひ 広がる「食」の輪
さ さあ、日置の食材で
ま 守ろう私たちの健康

日置市誕生10周年記念

日置市の食材

・お茶
 ・日吉大豆
 ・しらすぼし
 ・みそ

を使った
「おひさまみそ」を
 巻いて
 食べましょう！

甌島近海のきびなご・天然ぶり

きびなごの黒酢南蛮



材料 (小学校一人分)

きびなご……………	40g	A	三温糖……………	2g
でんぷん……………	4g		薄口醤油……………	5g
揚げ油……………	4.4g		みりん……………	2.5g
きゅうり……………	10g		酒……………	1.5g
にんじん……………	8g		福山黒酢……………	4g
たまねぎ……………	15g			

作り方

- ①鍋にAの調味料を入れ、煮立たせておく。
- ②きびなごにでんぷんをつけてカラッと揚げる。
- ③野菜はせん切りにし、ボイル、冷却する。
- ④揚げたきびなごに野菜をのせ、①のたれをかける。

天然ぶりの中華みそ焼き

材料 (小学校一人分)

ぶり切り身……………	50g1枚	たまねぎ……………	5g	
A	しょうが……………	0.5g	深ねぎ……………	2g
	酒……………	1g	葉ねぎ……………	2g
	塩……………	0.1g	テンメンジャン……………	5g
	こしょう……………	0.01g	マヨネーズ……………	5g

作り方

- ①ぶりに、Aで下味をつけておく。
- ②たまねぎ、深ねぎはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ③テンメンジャンとマヨネーズを混ぜて②とからめる。
- ④①に③をかけて、オーブンで180℃ 15～20分焼く。



給食センターからのメッセージ

毎月19日を食育の日として、甌島近海でとれたきびなごやぶりなどを中心にした献立を取り入れています。特にきびなごは、一年を通して脂ののり方や大きさ、子持ちかどうかなど、季節によって異なる味が味わえます。甌島ではきびなごのことを親しみをこめて「じゃこ」とよびます。

甌島の子どもたちは、中学校を卒業すると島外の高校へと甌島から“島立ち”します。島の味として心に残ることを念じつつ、毎月「じゃこ」の給食を作っています。

おさのり

おさのかき揚げ



材料 (小学校一人分)

おさ(乾燥) ……	12g	中力粉……………	15g
ちくわ……………	3g	卵……………	4.5g
田作り煮干し……………	2g	薄口醤油……………	0.8g
さつまいも……………	17g	みりん……………	0.5g
にんじん……………	3g	塩……………	0.2g
ごぼう……………	5g	揚げ油	

作り方

- ①おさはもどしてきれいに洗う。
- ②ちくわは斜め切りの半月、さつまいもは拍子木切り、にんじんはせん切り、ごぼうはささがきにする。
- ③水で調整しながら衣を作り、すべての材料を混ぜ合わせて1つずつ油で揚げる。

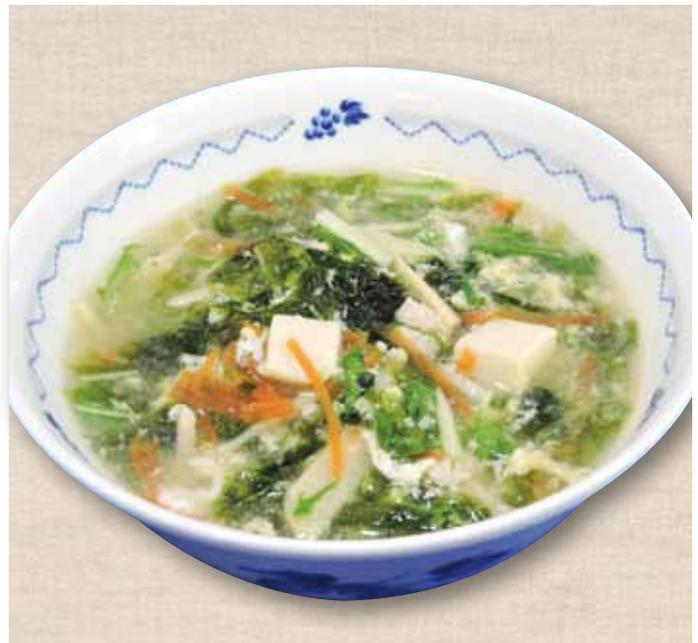
おさのスープ

材料 (小学校一人分)

鶏ミンチ……………	15g	おさ素干し……………	1.2g
薄口醤油……………	1.8g	水菜……………	7g
三温糖……………	0.2g	卵……………	15g
おろしにんにく……………	0.2g	鶏ガラスープ……………	10g
ごま油……………	0.5g	薄口醤油……………	4g
豆腐……………	20g	塩……………	0.2g
にんじん……………	10g	でんぷん……………	0.4g
たけのこ……………	10g		

作り方

- ①豆腐はさいの目、にんじん、たけのこはせん切り、水菜は2～3cmに切る。
- ②おさは、戻して洗っておく。
- ③鶏ミンチを炒めて、下味をつけておく。
- ④水、鶏ガラスープを加え、にんじん、たけのこを入れて煮る。
- ⑤豆腐を入れて調味し、味を整え、水どきでんぷん、卵を加えて、仕上げにおさ、水菜を加える。



一口メモ

鹿児島県最北端の長島町で養殖されている「おさのり」は主に獅子島や諸浦地区で収穫され、2～3月が最盛期で、収穫も多くなります。味も香りもよく、長島の冬の味覚として、かき揚げや汁物などにして食べられています。

たけのこ・和牛

黒毛和牛たけのこ丼



材料 (小学校一人分)

米……………	80g	いりごま(白)……	1.5g
和牛もも肉……………	40g	三温糖……………	1g
たけのこ水煮……………	20g	みりん……………	1g
干しいたけ……………	1g	濃口醤油……………	2g
ごぼう……………	10g	薄口醤油……………	3g
卵……………	20g	サラダ油……………	1g

作り方

- ①ごまはから煎りし、取り上げる。
- ②たけのこは薄切り、しいたけはせん切り、ごぼうはささがきにする。
- ③サラダ油を熱し、ごぼう、干しいたけ、たけのこを炒める。
- ④牛肉を加え炒める。
- ⑤さとう、みりんを加え炒め、濃口醤油、薄口醤油を加え炒める。
- ⑥溶いた卵を回し入れ、ふたをして火を通す。
- ⑦ごまをふりかける。
- ⑧⑦をごはんにかけて、仕上げる。

◆超早掘り「さつまたけのこ」

〈さつま町資料〉

本町の筍生産は、100haを超えるたけのこ専用林を中心にした「早掘りたけのこ」の生産団地として知られ、特に10月から出荷される超早掘「さつまたけのこ」は全国一で、平成25年度は77.5kgの出荷量となり、東京築地市場等から大変好評を得たところです。

また、町振興会全体の農協取扱実績も、青果が37.911kg(約38トン)、加工用が約180トンとなっています。



写真：さつま町提供

横川町のさつまいも・さといも

がね



材料 (小学校一人分)

さつまいも	25g	卵	7g	
ごぼう	5g	A	三温糖	5g
にんじん	5g		薄口醤油	1.5g
にら	3g		塩	0.1g
小麦粉	16g		酒	2g
上新粉	10g	水	少々	

作り方

- ① さつまいもは太めのせん切り、ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、ニラは3cm位に切る。
- ② さつまいも・野菜をボールに入れ、Aの調味料を入れて混ぜ、10分程度おく。
- ③ 少ししんなりしてきたら、卵・小麦粉・上新粉を入れて混ぜる。水は様子を見て入れる。
- ④ 160℃の油で揚げる。

さといも田楽

材料 (小学校一人分)

さといも	90g	
白ごま	1.1g	
A	麦みそ	4.3g
	赤みそ	2.2g
	上白糖	4g
	みりん	4g
	水	2.3g
	塩	0.23g

作り方

- ① さといもは一口大に切り、塩をまぶして蒸す。
- ② Aを鍋に入れて火にかけて、タレを作る。
- ③ ごまを煎る。
- ④ ①②③をざっくりと混ぜる。



一口メモ

横川給食センターでは、横川物産館「よいやんせ」を通して、しいたけや野菜、いも、果物、大豆等を納めていただいています。

毎年、1月の学校給食週間には、学校に生産者を招いて「招待給食」を実施して、子どもたちとの交流を図っています。

金山ねぎ

金山ねぎの寄せ鍋



材料 (小学校一人分)

地鶏肉……………	80g	かんぱちボール……………	60g
豆腐……………	100g	麦みそ……………	20g
にんじん……………	60g	薄口醤油……………	小さじ2
生椎茸……………	2枚	みりん……………	小さじ1
こんにやく……………	40g	花かつお……………	8g
金山ねぎ……………	28g	水……………	1と1/2c
白菜……………	140g	おろし生姜……………	少々

作り方

- ①地鶏肉は水で柔らかくなるまで煮る。
- ②にんじん・生しいたけはちょう切り, こんにやくはうす切り, 金山ねぎは斜め切り, 白菜は1cm幅のざく切りにする。
- ③煮えにくい野菜から①に入れて煮る。
- ④こんにやく・かんぱちボール・調味料を入れ味をととのえる。おろし生姜を加え, 風味をつける。

金山ねぎみそ

材料 (小学校一人分)

黒豚細切り……………	20g	赤みそ……………	2g
にんにく……………	0.5g	みりん……………	2g
しょうが……………	0.5g	中双目……………	1g
油……………	0.5g	茶うけみそ……………	8g
ごぼう……………	7g	八割ピーナツ……………	5g
金山ねぎ……………	8g		

作り方

- ①黒豚肉は油で炒め, にんにく・しょうがを加え, 更に炒める。
 - ②ごぼう・ねぎを①に入れて炒めしなりとさせる。
 - ③みりんでき溶いた赤みそとごらめを入れ, ポタツとなるまで練り合わせる。
 - ④最後に茶うけみそとピーナツを加え, 混ぜ合わせて出来上がり。
- ※そのままおかずとしても, おにぎりの具として入れて食べてもおいしいです。



〈金山ねぎについて〉

1981年に旧菱刈町で水田の転作作物として栽培が始まりました。国内最大の金産出量を誇る菱刈鉱山にちなんで「金山ねぎ」と名付けられました。

水田で作るねぎは甘くてみずみずしいと評判です。給食センターでは, 金山ねぎを通年に渡って使用しています。(昨年度実績 1,366kg)

高級食材はも(鰹)

はもちぎり揚げ



材料 (小学校一人分)

はもすり身……………	35g	酒……………	5g
豆腐……………	20g	塩……………	0.2g
粉茶(煎茶) ……	0.2g	片栗粉……………	5g
しらす干し……………	2g	揚げ油……………	4g
むきえび……………	5g		

作り方

- ①ボールに豆腐をくずして入れる。
- ②全ての材料を①に入れてよく混ぜる。
- ③調味料も加え、一口大に丸める。
- ④180℃で4分ほど揚げる。

材料 (小学校一人分)

はも角切り……………	50g	黄ピーマン……………	5g	
A [酒……………	1g	青ピーマン……………	5g	
	塩……………	0.2g	B [上白糖……………	2g
	片栗粉……………	5g		薄口醤油……………
大豆白絞油……………	4g	こしょう……………		0.02g
たまねぎ……………	8g	酢……………	5g	
赤ピーマン……………	5g	レモン果汁……………	1.5g	

作り方

- ①はもは骨きりして、1人3個になるくらいに切ってもらう。
- ②Aで下味をつけて片栗粉をまぶし、180℃の油で4分ほど揚げる。
- ③たまねぎを荒みじん、赤・黄・青のピーマンを1cm角に切る。
- ④野菜はボイルして冷ます。
- ⑤揚げたはもに野菜をのせ、前もって作っておいたBのタレをかける。

はもイタリアンマリネ



◆一口メモ

はもは、高級食材として知られています。

志布志市給食センターでは、地元漁協の御協力により、給食でも利用しやすいように、丁寧に骨切りして切り身にしたり、すり身にして納入していただき、いろいろな献立に利用しています。



垂水のかんぱち

照焼きかんぱちバーガー



材料（小学校一人分）

かんぱち切り身 50g1枚	キャベツ…………… 25g
濃口醤油…………… 2.8g	きゅうり…………… 5g
酒…………… 0.8g	塩…………… 0.05g
みりん…………… 2g	こしょう…………… 0.01g
しょうが…………… 0.5g	マヨネーズ…………… 6g

作り方

- ①かんぱちの切り身はタレに漬け込んでおき、オーブンで焼く。
- ②キャベツ、きゅうりは細く切り、ボイルして調味料で和える。
- ③パンにサラダとかんぱちを挟んで食べる。

◆給食センターからのメッセージ

垂水市は南北に約37kmの海岸線と背後には自然豊かな高隈山系があり、その地形と温暖な気候を生かして果樹、施設園芸を主とした農業、ぶり・かんぱちなどの水産業が盛んです。

給食では、地元の農水産物を積極的に取り入れ、これらの生産・流通・消費について子どもたちの理解が深まるように努めています。

また、自分たちが暮らす垂水市には豊富な食材があることを知らせ、ふるさと垂水を愛し、誇りに思う子に育ててほしいと願っています。

給食で提供する垂水の水産物には、かんぱち、ぶり、ヒメアマエビ、ナミクダヒゲエビがあります。これらの食材を様々なメニューで提供しています。

特にかんぱちは、子どもたちに大人気です。

垂水市漁協から角切りや切り身で購入します。えさにお茶の葉や酒粕を使っていることから、臭みもなく、軟らかく旨味のあるかんぱちです。

昨今、魚離れが懸念されていますが、垂水市の子どもたちは魚好きの子どもが多いですが、苦手な子どもには、食べやすいようにバーガーにしたり、生姜を利かせた汁物や、焼き物にしておいしく食べられるように工夫しています。

これからも様々な工夫をこらして、積極的にかんぱちやぶりなど取り入れて、子どもたちが魚好きになってくれるよう、頑張ります。



「食のふるさと探検隊」における
垂水漁港でのかんぱち餌やり体験
【公財 鹿児島県学校給食会主催】

辺塚だいたい

揚げ鶏の辺塚だいたい風味



材料 (小学校一人分)

鶏もも肉皮なし	60g	A	酒	1g
酒	2g		三温糖	4g
塩	0.1g		みりん	2g
でんぷん	6g		濃口醤油	3g
揚げ油	6g		薄口醤油	1g
きゅうり	20g		辺塚だいたい	15g
			(果汁4g：果実の約30%採れます)	

作り方

- ①鶏肉は酒と塩で軽く下味をつける。
- ②きゅうりは1/2にして、少し斜めに切る。
- ③辺塚だいたいの果汁をしぼる。
- ④Aを全部合わせ、加熱する。
- ⑤きゅうりはボイルして④のタレにつける。
- ⑥①にでんぷんを付けてカラリと揚げ、④⑤と一緒にからめる。

◆一口メモ

辺塚だいたいは、旧内之浦町や旧佐多町に自生している柑橘類で、昔から、酢の代用品として使われてきました。今でも原種の辺塚だいたいが、内之浦の辺塚地区や大浦地区に自生しています。

現在は、栽培用に改良された辺塚だいたいを、内之浦や佐多で60名ほどの農家の方が栽培しています。

栽培された辺塚だいたいは、9月中旬から10月中旬に収穫し、果汁を搾ってポン酢やキャンピードレッシング、ジュースの材料として使われています。

内之浦では、辺塚だいたいが家庭の庭先に植えてあるところも多く、刺身や焼き魚に果汁を搾ってかけたり、自家製ポン酢を作ったり、焼酎に入れたりしており、「辺塚デデ」とか「デデ」と言った呼び方で親しまれています。

給食でも、毎年10月の初めに、果汁を使ったタレを作り、揚げた鶏肉や魚にからめて出しています。



ピーマン

昆布とピーマンの和え物



材料 (小学校一人分)

きゅうり	20g
青ピーマン	10g
赤ピーマン	3g
乾燥さざみ昆布	0.4g
煎りゴマ	0.5g
A みりん	1.5g
三温糖	1.5g
薄口醤油	3g
酢	1.5g

作り方

- ①調味料は合わせてタレを作る。
- ②きゅうりは輪切り、ピーマンは千切りにする。
- ③きゅうり、ピーマン、昆布はそれぞれボイルして冷ます。
- ④③の冷ました野菜とタレ、ごまを和えてできあがり。

鯰のピーマンソース

材料 (小学校一人分)

鯰切り身	40g	濃口醤油	1.7g
片栗粉	4g	みりん	1.3g
揚げ油	4g	中双目	2.5g
たまねぎ	7g	おろしにんにく	0.3g
青ピーマン	3g	いりごま(白)	0.5g
赤ピーマン	3g	水	7g
薄口醤油	1.7g	片栗粉	0.4g

作り方

- ①野菜は粗みじんに切る。
- ②鯰は粉を付けて揚げる。
- ③調味料を合わせ、火にかけ、たまねぎを入れる。たまねぎに火が通ったら、ピーマンを入れ、片栗粉でとろみを付ける。
- ④揚げた鯰に③のソースをかける。



一口メモ

つやがあり、甘くて肉厚のピーマンは、東串良町の特産品で、“かごしまブランド”です。学校給食では、一年を通して、和え物やサラダ、ソースなど、いろいろな献立に取り入れています。子どもたちもよく食べてくれます。

飛び魚・苦竹

トッピーのカレー炒め



材料 (小学校一人分)

とびうおミンチ……	30g	カレールウ………	6.5g
にんじん………	20g	トマトピューレ……	1g
たまねぎ………	30g	トマトケチャップ	1.5g
ホールコーン……	10g	ウスターソース…	0.5g
葉ねぎ………	2g	赤ワイン………	0.75g
にんにく………	0.25g	粉チーズ………	1g
しょうが………	0.25g	サラダ油………	1g
カレー粉………	0.02g		

作り方

- ①野菜はみじん切りにする。
- ②サラダ油でおろしたにんにく、生姜を炒め、香りが出たらたまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ③とびうおミンチを加え、赤ワイン、カレー粉をふりかけ炒め、にんじん、コーンを加えてさらに炒める。
- ④調味料、カレールウ、粉チーズを加えて煮込み、仕上げに葉ねぎを散らす。

苦竹の茶ぶけ

材料 (小学校一人分)

にがたけ………	25g	ごぼう………	10g
鶏もも皮なし……	25g	きぬさや………	5g
干しいたけ………	1g	中双目………	2.5g
だいこん………	30g	薄口醤油………	5g
にんじん………	15g	濃口醤油………	2g
結び昆布………	1.5g	酒………	1g
厚揚げ………	20g	みりん………	1g
こんにゃく………	20g	さばぶし(だし用)…	3g

作り方

- ①材料は一口大に切る。
- ②さばぶしでだしを取り、鶏肉を入れて煮る。沸騰してきたらアクと余分な脂を取り、煮えにくい物から加えて煮る。
- ③材料に火が通ったら味付けする。
- ④仕上げにきぬさやを散らす。

給食時間の
一口メモ

*今日は「にがたけのちゃぶけ」についてお話しします。

皆さん、「ちゃぶけ」と聞いて何のことかわかりますか? 「ちゃぶけ」とは、種子島の方言で「煮しめ・煮物」のことを言います。もともとは、農作業などをする時の「茶うけ」だったことから、「ちゃうけ」がなまって「ちゃぶけ」になったそうです。

古田校区のにがたけの味を楽しみながら食べてくださいね。

奄美プラム・パイヤ・はんだま

すももコンポート



材料 (小学校一人分)

すもも 1個	30g
上白糖	15g
紅茶	0.05g
レモン果汁	0.5g

作り方

- ①すももは皮ごと煮るので、丁寧に洗う。
- ②鍋にすもも、上白糖とレモン汁を入れ混ぜる。(火をつけない)
- ③鍋の火を付け、水をひたひた程度入れる。
- ④紅茶パックを入れて、アクを取りながら煮る。(最初強火)
※弱火にして煮崩れないように煮る。
- ⑤果肉が軟らかくなったら、火を止めて味をなじませる。(紅茶パックは取り出す)
※そのままでもおいしいですが、ヨーグルトと一緒にヨーグルトソースとしてもおいしいです。

パイヤとはんだまのごま和え

材料 (小学校一人分)

パイヤせん切り	25g	酢	1g
はんだま	10g	ごま油	0.3g
三温糖	1.5g	白ごま	1g
薄口醤油	2g	すりごま	1.5g

作り方

- ①ごま以外の調味料を加熱し、冷却する。
- ②ごまはから煎りする。
- ③はんだまは、洗って1cm幅に切る。
- ④パイヤとはんだまを茹でて冷却する。
- ⑤④を調味料であえる。



◆一口メモ

奄美では、パイヤの青い実は野菜としてよく利用されます。

給食でも、皮を剥いてせん切りにした物を納入していただき、和え物や炒め物に利用しています。



パイヤの実とはんだま



養殖くろまぐろ

黒まぐろの照焼にんにくソース



材料 (小学校一人分)

下味	くろまぐろ1枚	40g
	みりん	1g
	三温糖	1g
	濃口醤油	2g
	塩	0.2g
	こしょう	0.01g
ソース	おろし生姜	0.6g
	おろしにんにく	0.5g
	三温糖	0.5g
	みりん	0.5g
	濃口醤油	1g
	酒	0.3g

作り方

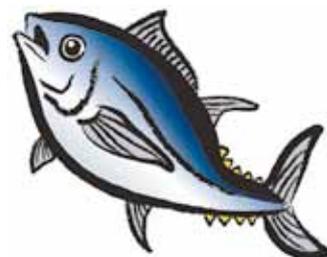
- ① まぐろの切り身に、下味の調味料をまぶし、しばらくおく。
- ② オーブンで焼く。
- ③ ソースの調味料を釜で合わせ、火を入れて取り出しておく。
- ④ 焼き上がったまぐろを食缶に並べ、③のソースをかける。

◆瀬戸内町学校給食センターよりコメント

奄美大島の瀬戸内町では、くろまぐろの卵を獲ることからはじめ、その卵を育て、稚魚からくろまぐろに育てるといふ、世界でもめずらしい完全養殖をしています。

直径30mの生け簀で泳ぐくろまぐろは、とても迫力があります。瀬戸内町の大島海峡は、温暖で波もおだやかなため、外海よりも台風などの自然災害から守ることもできますし、えさも豊富です。

寒い地方と比べると、魚の成長も早いと言われています。くろまぐろは脂も多く、焼きながら脂がはねるほどでした。身は軟らかく、ジューシーな仕上がりで、とてもおいしかったです。



ごま

さわらとじゃがいものごまがらめ



材料 (小学校一人分)

さわら角切り……………	35g	水あめ……………	2.5g
でんぷん……………	3g	薄口醤油……………	3.4g
じゃがいも……………	40g	酒……………	1.6g
揚げ油……………	適量	すりごま……………	3g
三温糖……………	2g		

作り方

- ① さわらはでんぷんをつけて揚げる。
- ② じゃがいもは角切りにして油で揚げる。
- ③ すりごまはから煎りし、調味料は合わせて加熱する。
- ④ 揚げたさわらとじゃがいもにタレをからめた後、すりごまを全体にまぶす。

野菜のごまあえ

材料 (小学校一人分)

キャベツ……………	25g	薄口醤油……………	3.4g
もやし……………	20g	しろごま……………	0.8g
ほうれんそう……………	15g	すりごま……………	1g
三温糖……………	2g	ねりごま……………	2.4g

作り方

- ① キャベツは適当な大きさに切る。ほうれん草は2cmくらいに切る。
- ② 野菜はボイルして冷却する。
- ③ ごまはから煎りし、ねりごまと調味料は加熱後冷却し、野菜とあえる。



ごま 喜界町発行：おいしい楽しい喜界島～子どもに伝えよう島じゅうり～より

喜界島は、白ゴマの生産量日本一。喜界島のゴマの特徴は、粒が小さく香りが強いことです。

島では以前から、家庭用に在来白ゴマを自家栽培していました。5月頃に種まきをして3ヶ月程で刈り取って天日干しに。収穫されたゴマの実は、きれいに洗って天日で乾燥させた後、冷暗所で保管します。小出しにして煎ると香りが豊かです。すりゴマにして和え物などに使います。



ゴマの花



刈り取って天日干し



たたいて実を出す



選ったゴマの実を洗い、天日に干したあとと保管。

パパイヤ漬け

奄美の鶏飯



材料 (小学校一人分)

米	80g
ささみ (ほぐしささみ)	30g
錦糸卵	30g
干しいたけ	2g
にんじん	12g
A	
中双目	1.8g
みりん	1.5g
薄口醤油	2g
パパイヤ漬け	10g
葉ねぎ	6g
小みかんの皮	少々
鶏ガラスープ	200cc
(冷凍鶏ガラスープ)	25g
B	
酒	2g
塩	0.6g
薄口醤油	6g
さざみのり	1g

作り方

- ①ごはんは普通に炊く。
- ②鶏ガラスープにしいたけの戻し汁と酒を加え、ささみを煮て、中まで火が通ったら引き上げる。
- ③錦糸卵は火を通しておく。(スチコンで蒸すか、ボイルしておく)
- ④しいたけ、にんじんはせん切りにし、Aで煮含め、ささみ、パパイヤ漬けも炒め合わせる。
- ⑤錦糸卵を混ぜる。
- ⑥②のスープにBで調味し、刻みねぎ、みじん切りの小みかんの皮をちらす。
- ⑦炊きあがったごはんにも具をのせ、スープをかけ刻みのりをちらす。



◆給食に本場の「パパイヤ漬け」を

「奄美の鶏飯」は、いまや鹿児島県の学校給食の人気ナンバー1と言っても過言ではない人気メニューです。

この奄美の鶏飯に欠かせない食材の一つがパパイヤ漬けです。これまで本土では、入手ルートが見つからず、薩摩漬け・山川漬けを使用していました。

しかし、24年度当時、徳之島学校給食センターに勤務されていた栄養教諭から、徳之島の地域振興局農政普及課の技術専門員を通して、天城町でパパイヤ漬けを加工販売している生産組合を紹介していただきました。ぜひ本場の味を鹿児島県全体の子どもたちに紹介したいとの思いで折衝を重ね、学校給食会を通して本土の学校での使用が可能になりました。

台風等で原料確保が大変だそうですが、地元をあげてパパイヤを植え増産に努めたいとのお話をいただいています。



天城町の松原農産加工組合と鹿児島県学校給食会で給食用に開発したパパイヤ漬け

さめ

さめの梅みそ焼き



材料 (小学校一人分)

さめ切り身	50g
酒	3g
練り梅	2g
米みそ	2.5g
みりん	1g
三温糖	1g
青じそ	0.3g

作り方

- ① さめに料理酒をまぶし、穴あきホテルパンに並べてスチーム100℃で10分蒸す。
 - ② 青じそを荒く刻み、Aを軽く煮立てたものと混ぜ合わせておく。
 - ③ ①をホテルパンに並べ、梅みそだれをかけて焼く。(コンビ蒸気220℃ 7~10分)
- ★スチームコンベクションの無いところは少し水っぽくなりますが、生の切り身に直接梅だれをかけて焼いたり、蒸したりしてもよい。

◆一口メモ

鹿児島県最南端の与論島は、琉球文化の影響を強く受けており、食材や食文化が南の島ならではの独特の物が多い。

学校給食でも、青パイヤ、ドゥックイ（赤うり）、ゴーヤ、しぶい（冬瓜）などを積極的に取り入れています。

また、海の幸も豊富で、年間を通して水揚げされるシビ（きはだまぐろの幼魚）やもずくをはじめ、シイラやサワラの切り身等も漁協を通じて給食に登場しています。

特にサメ（あいざめ）は児童生徒に大人気で、毎年実施しているリクエスト給食でも上位にあがっています。淡泊で臭みもないので、ソースのバリエーションを変えながら月に1~2回は必ず登場する食材です。



全国学校給食甲子園大会 本県関係入賞作品

主催：特定非営利活動法人21世紀構想研究会

全国学校給食甲子園は、2006年度から開催されている学校給食の全国大会です。

全国の栄養教諭や調理員、学校給食関係栄養士の方々が、それぞれの地域の産物を使い、独自の工夫を凝らした給食で腕を競います。

鹿児島県では、鹿児島県学校栄養士協議会が中心となり、第1回大会から多数応募され、輝かしい成績を残されています。第1回大会からの上位入賞作品を紹介いたします。

〈大会主旨〉

全国の学校給食では、地域でとれるさまざまな地場産物を食材として使用した献立が出されています。学校給食は、食の文化、食の安全を守り育てる食育の現場であり、食の地域ブランドにも密接に関わっています。

本大会は全国の学校給食で提供されている郷土を代表する料理を競う大会を通じ、食育を啓発することと地産地消の奨励を目的とします。そしてこの活動を通じて地域の活性化につながる事に貢献したいと考えています。

また、本大会が食育推進に役立てるとともに、給食に携わる栄養教諭、学校栄養職員や調理員の目標として励みになり、子供たちや学校の教職員全体に生きがいや活力を与える大会にしたいと考えます。

育ち盛りの児童生徒の健全な食生活を考えながら、本大会を通じて多くの方々に学校給食の重要な役割を知っていただく機会にしたいと思います。

【全国学校給食甲子園ホームページより】

第1回 入賞

指宿市立指宿学校給食センター
栄養教諭 成相律子 調理員 曾木さとみ



● 献立名 ●

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かつおの腹皮のサラサ揚げ
- ・そら豆の塩ゆで
- ・黒豚汁
- ・ブルーベリーゼリー

● 成相先生コメント ●

指宿という食材の豊富な地域に勤務しておりましたので、第1回給食甲子園の決勝大会に、幸運にも行くことができました。使用した食材が時期外れでそろえるのが大変でした。

また、ホテルに着いてから作業工程表等を書いたことを懐かしく思い出します。



第3回 準優勝



● 岩崎さんコメントより ●

前夜祭では、出水の「鶴」や「篤姫」「武家屋敷」などPRし、トトロの葉っぱのような「といもがら」を高く掲げ、注目を集めました。12人の審査員の厳しい目、報道関係の6台のカメラが光る中、2人のチームワークで1時間の制限時間内で完成しました。結果は準優勝!!

郷土のおいしい食材と皆様の協力によっていただいた賞だと思えます。

出水市立米ノ津東小学校

栄養教諭 榊 順子 調理員 岩崎由美子

● 献立名 ●

- ・黒さつまごはん
- ・牛乳
- ・豚骨のマーマレード煮
- ・といもがらなます
- ・おさ汁
- ・でこぼん



第6回 入賞 キックマン賞



● 飛松先生コメント ●

「弱視の子どももたくさんいるので、彩りよくなるよう工夫している。味で食材を感じるため敏感で、天然の出し汁を使い、煮崩れしないように心がけています。」多くの県内産の素材そのものおいしさを活かした調理と献立は全国大会でも高く評価されました。

県立鹿児島盲学校

栄養教諭 飛松佳子 調理員 安楽裕美

● 献立名 ●

- ・菜の花ごはん
- ・牛乳
- ・しらす干しのかき揚げ
- ・おひたし
- ・おから汁
- ・いちご



第7回 入賞



● 瀬戸先生コメント ●

一緒に出場する調理員やセンターの職員と何度も打ち合わせをし、練習は6回行いました。

枕崎自慢のおいしい枕崎牛やかつお節、にがうり、とうがんなどを全国のみなさんに知ってもらおうとの思いで精一杯頑張りました。

今回の決勝大会出場は、私にとって貴重な体験となり、また枕崎市の食材を全国にPRできたと思っています。

枕崎市立学校給食センター
栄養教諭 瀬戸光代 調理員 本柳慎二

● 献立名 ●

- ・九州の恵みの雑穀ごはん
- ・牛乳
- ・枕崎牛の梅風味揚げ
- ・にがうりのサラダ
- ・とうがんとしらす干しのかきたま汁
- ・早生みかん



第8回 女子栄養大学 特別賞



● 西野間先生コメント ●

地域の方々や栄養教諭仲間の応援に支えられ挑んだ決勝大会で、全国第3位にあたる「女子栄養大学特別賞」を受賞することができました。世界自然遺産登録 20周年を迎えた屋久島の魅力的な食材を活用した学校給食を全国に発信できたことが大きな成果でした。また、献立作成のあり方を改めて見直すよい機会であったと思います。

屋久島町立学校給食東部地区共同調理場
栄養教諭 西野間かおり 調理員 東美代子

● 献立名 ●

- ・雑穀いもごはん
- ・牛乳
- ・トッピーのから揚げ
- ・青パパイヤと野菜の甘酢和え
- ・もずくのみそ汁
- ・屋久島のたんかんポンチ



★栄養価一覧

番号	項目 料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Aレチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
1	ぶり大根	169	9.8	7.6	13.9	655	77	37	1.3	0.8	201	0.11	0.16	13	2.8	1.7
2	スタチャンチップス	78	0.7	4.6	8.2	125	14	10	0.3	0.2	5	0.02	0.02	23	0.9	0.3
3	オクラツ茶ケーキ	150	4.1	4.8	21.3	72	59	9	0.5	0.3	28	0.04	0.13	1	0.7	0.2
4	ゆでとうもろこし	46	1.8	0.9	8.4	0	2	19	0.4	0.5	2	0.08	0.05	4	1.5	0.0
5	かつおの腹皮みりん干しのホイル焼き	76	12.5	0.4	5.3	124	11	22	1.0	0.4	3	0.08	0.10	8	0.4	0.3
6	らっきょう入り豚みそ	123	6.1	7.0	8.3	314	24	17	0.8	0.9	43	0.16	0.07	2	1.9	0.7
7	かぼちゃとさつまいものポタージュ	140	4.1	4.5	18.8	283	81	23	0.6	0.6	231	0.10	0.15	17	2.9	0.7
8	グリーンアスパラのクリーム煮	182	8.2	6.7	22	421	24	33	0.8	1.0	233	0.31	0.10	27	3.3	1.0
9	お茶しらすふりかけ	44	4.6	1.3	2.6	228	43	17	0.6	0.3	22	0.03	0.04	3	0.8	0.5
10	おひさまみそ	84	5.4	2.3	10.2	566	56	24	0.6	0.5	23	0.04	0.03	1	1.3	1.5
11	きびなごの黒酢南蛮	118	7.0	5.4	8.8	516	214	19	0.9	0.8	64	0.01	0.10	3	0.5	1.1
12	天然ぶりの中華みそ焼き	171	11.4	11.5	3.3	283	8	15	0.8	0.4	30	0.12	0.18	3	0.3	0.8
13	おさのかき揚げ	174	6.7	7.4	23.3	667	118	399	1.3	0.4	56	0.05	0.10	6	4.7	1.7
14	おさのスープ	89	7.9	4.7	3.4	536	52	55	0.8	0.6	120	0.05	0.17	7	1.2	1.4
15	黒毛和牛たけのこ丼	434	17.5	8.9	67.4	344	42	46	2.4	3.6	30	0.44	0.24	2	2.3	0.9
16	がね	231	3.4	8.2	34.4	161	23	16	0.5	0.3	59	0.06	0.05	8	1.6	0.3
17	さといも田楽	95	2.2	1.0	19.7	405	21	24	0.8	0.5	0	0.06	0.02	5	2.5	1.0
18	金山ねぎの寄せ鍋	392	37	12.7	32.9	2045	255	105	3.8	3.6	482	0.32	0.46	37	7.2	5.1
19	金山ねぎみそ	103	6.9	4.7	8.5	404	23	26	0.8	0.9	1	0.21	0.06	2	1.0	0.9
20	はもちぎり揚げ	130	10.5	6.7	4.7	190	61	20	0.4	0.4	26	0.02	0.07	1	0.2	0.5
21	はもイタリアンマリネ	145	11.5	6.7	8.1	285	45	19	0.1	0.3	37	0.02	0.10	25	0.5	0.7
22	照焼かんぱちバーガー	97	11.2	3.9	3.4	282	257	24	0.4	0.4	3	0.08	0.09	11	0.7	0.8
23	揚げ鶏の辺塚だいたい風味	177	11.8	8.3	11.9	333	11	21	0.5	1.2	17	0.06	0.14	10	0.2	0.8
24	昆布とピーマンの和え物	19	0.6	0.3	3.8	218	16	10	0.1	0.0	12	0.01	0.01	16	0.7	0.5
25	鱈のピーマンソース	123	8.7	5.7	8.2	249	16	18	0.3	0.3	8	0.04	0.08	8	0.3	0.6
26	トッピーのカレー炒め	104	7.9	3.2	10.6	377	27	21	0.4	0.4	161	0.04	0.05	5	1.7	0.9
27	苦竹の茶づけ	80	7.1	1.3	11	501	47	36	0.7	1.0	120	0.07	0.11	8	3.8	1.3
28	すももコンポート	71	0.2	0.3	17.7	0	2	2	0.1	0.0	2	0.01	0.01	1	0.5	0.0
29	パパイヤとはんだまのごま和え	38	1	1.8	4.7	127	33	21	0.4	0.2	28	0.02	0.02	15	1.1	0.3
30	黒まぐろの照焼にんにくソース	63	10.6	0.6	2.8	263	2	21	0.4	0.2	33	0.04	0.02	2	0.0	0.6
31	さわらとじゃがいものごまがらめ	172	8.4	8.6	14.2	246	30	31	0.7	0.7	4	0.08	0.14	14	0.9	0.6
32	野菜のごまあえ	51	2.1	2.8	5.1	213	38	28	0.5	0.5	69	0.04	0.04	15	1.8	0.5
33	奄美の鶏飯	402	16.8	3.3	73.4	1391	31	43	1.4	1.6	156	0.43	0.32	6	2.3	2.7
34	さめの梅みそ焼き	95	8.6	4.9	2.5	285	249	12	0.6	0.2	108	0.02	0.09	0	0.1	0.9

地域の特産物を使った学校給食レシピ集

平成27年2月

発行 公益財団法人鹿児島県学校給食会

〒899-5651 鹿児島県始良市脇元1066-1

TEL:0995-67-3611 FAX:0995-67-3615

<http://www.kagoshima-sl.jp/>

☆出典協力者について

本書作成にあたり、該当の学校及び給食センターの栄養教諭をはじめ、多くの皆様に、レシピ、写真、資料の提供等にご協力いただきました。

なお、入手できなかった料理の写真については、学校給食会において再現したものです。



公益財団法人鹿児島県学校給食会
よい食・環境鹿児島県民フォーラム