

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 佐世保市

料理名	献立名：ごはん、牛乳、まるごと長崎の根菜汁、 長崎県産しいらのレモンソース漬け、塩もみ白菜 みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 精白米 牛乳 牛乳 まるごと長崎の根菜汁 さつまいも れんこん 大根 ほうれん草 水 煮干し 麦みそ 長崎県産しいらのレモンソース漬け しいら切り身 でん紛 揚げ油 水 砂糖 こいしょうゆ レモン 塩もみ白菜 白菜 塩 みかん みかん	80 g 206 g 35 g 10 g 15 g 10 g 120 g 3 g 11 g 40 g 5 g 5 g 3 g 2.5 g 3 g 30 g 0.1 g 80 g	【まるごと長崎の根菜汁】 ①れんこん、大根はいちょう切り、さつまいもは角切り、ほうれん草は1cm長さに切る。 ②煮干してだしをとる。 ③だし汁に大根、れんこんを加えて加熱する。 ④さつまいもを加えて加熱し、火が通ったら、みそを溶き入れる。 ⑤ほうれん草を加え仕上げる。 【長崎県産しいらのレモンソース漬け】 ①しいらはでんぷんをつけて揚げる。 ②水と調味料を合わせて煮立てる。 ③①に②のレモンソースをかける。 【塩もみ白菜】 ①白菜は5mm幅に切る。 ②白菜をボイル、冷却する。 ③白菜の水を切り、冷蔵庫で冷やす。 ④③を塩もみする。



〔特徴〕

牛乳、米（なつほのか）は佐世保市産です。なつほのかは、ほのかな甘い香りと程よい粘りが特徴です。「根菜汁」には佐世保市産のさつまいも、ほうれん草、長崎県産のれんこん、大根を使用しました。また、だしをとるための煮干しも佐世保市産です。「しいらのレモンソース漬け」は県内の静かできれいな海域でとれた「しいら」をレモンソースで味付けしました。ソースには佐世保市産のレモンを絞り使用しました。白菜、みかんも県内産です。

今回の給食を通して、児童・生徒に地元でとれる食べ物を味わってもらいながら、地産地消のよさや食に関わる人々への感謝の心を育てる指導を実施しました。