

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 島原市

料理名	献立名：ごはん、牛乳、人参のすいとん、 長崎県産ぶりの照焼き、大根とわかめの酢の物	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 米 牛乳 牛乳 人参のすいとん 人参 小麦粉 白玉粉 塩 水 鶏むね肉 人参 白菜 生しいたけ こねぎ うすくちしょうゆ 塩 煮干し(出し用) 出し昆布 水 長崎県産ぶりの照焼き ぶり切身 おろししょうが みりん 酒 こいくちしょうゆ 三温糖 大根とわかめの酢の物 大根 もみ塩 人参 乾燥わかめ ごま油 穀物酢 うすくちしょうゆ 三温糖 いりごま	80 g 206 g 6 g 8 g 4 g 0 g 8 g 12 g 10 g 25 g 5 g 3 g 3.3 g 0.2 g 3 g 0.3 g 140 g 50 g 1.2 g 1.2 g 2 g 4 g 1.2 g 30 g 0.2 g 5 g 0.5 g 0.5 g 1.3 g 2.3 g 1 g 1.5 g	<p>【人参のすいとん】</p> <p>①すりおろした人参と粉類を水を少しずつ入れながら捏ねる。</p> <p>②煮干し、昆布で出汁をとる。</p> <p>③②に鶏むね肉、人参を入れ、①を一口大にちぎりながら入れる。</p> <p>④しいたけを入れ、調味し、白菜、こねぎを入れる。</p> <p>【長崎県産ぶりの照焼き】</p> <p>①ぶりを調味料に漬けておく。</p> <p>②180℃に予熱をしたスチームコンベクションのコンビモードで焼き色をみながら15分程焼く。</p> <p>【大根とわかめの酢の物】</p> <p>①野菜をいちよう切りにする。</p> <p>②人参は、スチームコンベクションで蒸し、大根とわかめは釜でボイルする。</p> <p>③②を真空冷却機で冷却した後、冷蔵庫に入れておく。</p> <p>④配缶する直前に調味料と和える。</p>



〔特徴〕

島原市有明町は自然豊かな土地に恵まれ、様々な農産物が生産されています。中でも、人参や大根はこれからの季節、多く生産される野菜のひとつで、校区内に田畑が広がるこの地域では子どもたちにとっても身近な野菜です。また、給食に使われる大根のほとんどは年間を通して、島原市産のものが使われています。この日は、献立を紹介したGoogleスライドを各学級で給食時間に掲示したり、給食だよりで献立写真を見れるようにしたりと児童生徒、保護者への周知を図りました。