

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 対馬市

料理名	献立名：対馬米ごはん、牛乳、今里みそのみそ汁、地魚なかよし揚げ 鴨居瀬産ひじきの炒り煮、みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
対馬米ごはん 米	85 g	【今里みそのみそ汁】 ①煮干して出し汁をとる。 ②材料の下準備をする。 大根・・・厚いちょう切り さつまいも・・・厚いちょう切り 根深ねぎ・・・小口切り 乾燥しいたけ・戻して、スライス切り 豆腐・・・さいの目切り 油揚げ・・・油抜きして短冊切り ③出し汁に煮えにくい材料から入れて煮る。 ④調味し、戻したわかめを加えて仕上げる。 【地魚なかよし揚げ】 ①魚に下味をつける。 ②魚に粉をまぶして揚げる。 【鴨居瀬産ひじきの炒り煮】 ①さば削り節で出し汁をとる。 ②材料の下準備をする。 茹でひじき・・・熱湯で5分ほど下茹で こんにゃく・・・短く切り、あく抜き 人参・・・千切り 油揚げ・・・油抜きして短冊切り 枝豆むき身・・・開封後、解凍 ③釜に油を熱し、材料を入れる。 ④軽く炒めたら、だし汁を加える。 ⑤調味し、ひじきを加え煮含める。 ⑥味を調え、枝豆を加えて仕上げる。
牛乳 牛乳	206 g	
今里みそのみそ汁 大根	20 g	
さつまいも	20 g	
根深ねぎ	3.5 g	
乾燥しいたけ	1 g	
豆腐	15 g	
油揚げ	4 g	
乾燥わかめ	0.8 g	
今里みそ	10 g	
煮干し	3 g	
水	120 g	
地魚なかよし揚げ アイゴ	30 g	
アジ	25 g	
塩	0.3 g	
こしょう	0 g	
小麦粉	2 g	
米粉	2 g	
揚げ油		
鴨居瀬産ひじきの炒り煮 茹でひじき	20 g	
つきこんにゃく	10 g	
人参	5 g	
油揚げ	3 g	
枝豆むき身	4 g	
油	0.6 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
うすくちしょうゆ	2.5 g	
砂糖	2.5 g	
みりん	1.5 g	
酒	1 g	
さば削り節	0.5 g	
水	20 g	
豆酸みかん みかん	1 個	



【特徴】

対馬市全島で実施している今年度の「対馬んうまい品給食2025」の献立です。対馬沿岸でも海の砂漠化と言われる磯焼けが進んでいます。その原因の一つがアイゴやイスズミによる食害。「SDGS 目標14の海の豊かさを守ろう」にもあるように「鴨居瀬地区藻場保全組織」の漁師団体が、食害魚の駆除を長年続けてきました。その成果が実り、鴨居瀬地区で今年13年ぶりに天然ひじきの収穫がありました。この貴重なひじきを全島の給食でいただきました。また、食害魚のアイゴとアジの違う魚を食べ、それぞれの特徴にも気づき、共存も意識させた献立にしました。対馬で採れた海や山・里の幸を味わいながら、郷土の食べ物や食文化を後世へと受け継ぎ、自然との共存を考え続けることが大切です。学校給食を通して自分たちにできることを考え、取り組んでいこうとする態度を育てたいと思います。