

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 壱岐市

料理名	献立名：ごはん、牛乳、みそ煮込みうどん、チキンカツ、大根とわかめの和え物	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん(小) 米	65 g	【みそ煮込みうどん】 ①玉ねぎは半分に切ってスライス、こまつなは2cm、ねぎは小口切りにする。 ②煮干してだしをとる。 ③だし汁に豚肉を入れ加熱する。 ④肉に火が通ったら、水戻しした乾しいたけ、玉ねぎを加えて煮る。 ⑤さらに竹輪を入れ、みりん、だして溶いた米みそ、赤みそを加える。 ⑥うどんを加えて煮込み、最後にこまつなとねぎを入れる。 【チキンカツ】 ①長崎ばってん鶏チキンカツを油で揚げる。 【大根とわかめのあえもの】 ①わかめは水戻し、大根と人参は短冊に切り、蒸して冷却する。 ②調味料を合わせておく。 ③わかめと野菜を調味液で和える。
牛乳 牛乳	206 g	
みそ煮込みうどん うどんゆで	55 g	
豚肉	15 g	
スライス竹輪	15 g	
玉ねぎ	35 g	
こまつな	10 g	
ねぎ	8 g	
乾しいたけスライス	0.5 g	
米みそ	9 g	
赤みそ	2 g	
みりん	1 g	
煮干し	3 g	
水	100 g	
チキンカツ 長崎ばってん鶏チキンカツ	40 g	
油	4 g	
大根とわかめのあえもの カットわかめ	0.7 g	
大根	30 g	
人参	8 g	
穀物酢	1.7 g	
うすくちしょうゆ	1.7 g	
砂糖	1.2 g	
塩	0.1 g	



【特徴】

学校給食では常時、長崎県産の米や牛乳を使用しており、地元産の魚や野菜、果物、地元製造の大豆製品や練り製品なども取り入れています。今回は県産品の竹輪や県産小麦を使用したうどん、餌や飼育方法を工夫したブランド鶏「長崎ばってん鶏」、豊かな海でとれたわかめといった、様々な県産品を味わい、給食だよりで紹介することで、長崎県の食の豊かさを感じてもらえるようにしています。