


県内まるごと長崎県給食

市 町 名 小値賀町

料理名	献立名：ごはん、牛乳、みそ汁、あじフライ、おひたし	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 精白米 80 g 強化米 0.2 g 牛乳 牛乳 206 g みそ汁 油揚げ 3 g さつまいも 40 g ほうれん草 10 g 大根 30 g 人参 10 g えのきたけ 7 g 水 130 g 煮干し 2 g 合わせみそ 12 g あじフライ あじフライ(冷) 50 g 揚げ油 25 g おひたし もやし 25 g ブロッコリー 15 g 砂糖 0.6 g こい口しょうゆ 1.8 g		【みそ汁】 ①人参・大根・さつまいもはいちょう切り、ほうれん草は1cm長さ、えのきたけは半分の長さに切る。油揚げは5mm幅の短冊切りにする。 ②煮干しでだし汁をとる。 ③油揚げは湯通しして、油抜きをする。 ④だし汁に人参・大根を入れ、ひと煮立ちしたら、さつまいも・えのきたけ・油揚げを入れる。 ⑤野菜が煮えたらみそを加え、ほうれん草を入れる。 【あじフライ】 ①あじフライを160℃に熱した油で揚げる。 【おひたし】 ①ブロッコリーは小房に分けてから薄切りにする。 ②もやしとブロッコリーは、それぞれゆでて冷却する。 ③調味料を混ぜ合わせ、②の野菜と和える。
		

〔特徴〕

小学校5年生が総合的な学習の時間に栽培した米を主食に使った献立です。子どもたちは、生産者がわかることでよりおいしさを感じることができました。季節の地元野菜や県内の鮮魚を使用することで地域産業に対する関心も高まりました。