

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 新上五島町

料理名	献立名：ごはん、牛乳、ふしめん汁、さばの竜田揚げ、大根サラダ	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 精白米 80 g 牛乳 牛乳 206 g ふしめん汁 鶏肉（むね） 10 g ふしめん 10 g 白菜 20 g 人参 10 g ぶなしめじ 8 g わかめ（乾） 0.5 g 水 130 g だし昆布 0.5 g さば削り節 3 g うすくちしょうゆ 4 g 塩 0.2 g さばの竜田揚げ さば切身（薄塩） 50 g こいくちしょうゆ 2.4 g 砂糖 1.6 g 酒 0.4 g しょうが 0.6 g でんぷん 4 g 上用粉 2.5 g 揚げ油 4 g 大根サラダ 大根 35 g きゅうり 10 g 人参 5 g 橙酢 2.5 g 砂糖 2.2 g うすくちしょうゆ 2.8 g 油 1.5 g 塩 0.1 g こしょう 0 g		【ふしめん汁】 ①だし昆布とさば削り節でだし汁をとる。 ②鶏肉は1cm角、白菜と人参は短冊に切る。 ③わかめは水で戻して切る。 ④しめじは石づきをとり小房に分ける。 ⑤だし汁を煮立て、鶏肉、人参、しめじ、白菜の順に入れて煮る。 ⑥野菜に火が通ったら、茹でたふしめんを入れる。 ⑦わかめを加えて仕上げる。 【さばの竜田揚げ】 ①すりおろしたしょうがと調味料を合わせさば切身に下味をつける。 ②でんぷんと上用粉を合わせて、さばにまぶす。 ③170℃の油で7分揚げる。 【大根サラダ】 ①大根と人参は千切り、きゅうりは薄い輪切りにして、茹でて、冷却する。 ②調味液を合わせてドレッシングを作る。 ③野菜とドレッシングを合わせる。



【特徴】

地場産物や長崎県産の食材の入手が難しい地域ですが、まるごと県産品の日は、使用食材を工夫したり納入業者にご協力をいただいたりしながら県内産を揃えました。また、新上五島町の特産品である五島うどんの端の部分「ふしめん」を汁に使用し、郷土を感じることができる献立にしました。当日は、配膳表につけた資料を校内放送や学級で読んでもらい子どもたちに知らせました。