

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 川棚町

学校・調理場名 川棚町立学校給食センター

料理名	献立名：黒米ごはん 牛乳 じげもん汁 鶏肉のレモンソース 茎わかめの酢の物	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
黒米ごはん		【じげもん汁】 1 煮干しだしをとる。 2 さつまいも・大根・にんじんはいちょう切り、しめじは小房にする。 3 厚揚げはさいころに切り、油抜きをする。 4 だしをあたためる。 5 豚肉、にんじん、大根、しめじ、さつまいも、厚揚げの順で入れる。 6 みそをとき入れる。 7 調味料を加え、味をととのえる。 【鶏肉のレモンソース】 1 鶏肉に衣(上新粉・でんぷん)をつけ、油で揚げる。 2 水・調味料を混ぜてあたため、ソースを作る。 3 1の鶏肉に2のソースをかける。 【茎わかめの酢の物】 1 茎わかめの塩抜きをする。 2 きゅうりは薄切り、にんじんはささ切りに切る。 3 茎わかめ、野菜をボイル後、冷却する。 4 調味料を混ぜ合わせる。 5 3の食材を4の調味液であえる。
精白米	76 g	
黒米	4 g	
食塩		
牛乳		
牛乳	206 g	
じげもん汁		
豚肉	5 g	
厚揚げ	10 g	
さつまいも	10 g	
大根	30 g	
しめじ	5 g	
にんじん	5 g	
水	110 g	
煮干し	4 g	
麦みそ	11 g	
みりん	0.5 g	
酒	0.5 g	
鶏肉のレモンソース		
鶏肉切身	40 g	
上新粉	2 g	
でんぷん	2 g	
揚げ油		
濃口しょうゆ	3 g	
砂糖	2 g	
レモン汁	2 g	
水	3 g	
茎わかめの酢の物		
茎わかめ	8 g	
きゅうり	30 g	
にんじん	3 g	
砂糖	1.5 g	
薄口しょうゆ	1.5 g	
酢	2 g	
ごま油	0.5 g	
食塩	0.1 g	



【特徴】

今年度も各業者さんのご協力のおかげで実施することができました。黒米ごはんの黒米は、波佐見町(郡内)でとれたものを使用し、じげもん汁の厚揚げは、川棚町の業者が製造したものを使用しました。じげもん汁は、すべて長崎県産を使用したので、献立名を「地元のもの」を意味する「じげもん」汁としました。この献立については、献立予定表や配膳表でも紹介し、家庭へも「まるごと長崎県給食」についてお知らせしました。