

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

小値賀町

学校・調理場名

小値賀町学校給食共同調理場

料理名	献立名：麦ごはん、牛乳、すまし汁、シイラのレモンソースかけ、塩もみきゅうり	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
麦ごはん 精白米 70 g 押麦 10 g 牛乳 牛乳 206 g すまし汁 鶏肉 15 g 冷凍豆腐 20 g ちくわ(冷) 10 g たまねぎ 30 g にんじん 10 g 小松菜 10 g 水 130 g 煮干し 2 g 出し昆布 0.3 g 薄口しょうゆ 3.5 g 食塩 0.1 g 清酒 0.8 g 油 0.8 g シイラのレモンソースかけ シイラ切身(冷) 50 g 食塩 0.2 g こしょう 0.01 g でんぷん 5 g 揚げ油 砂糖 2.5 g 濃口しょうゆ 2.5 g レモン(汁) 2.5 g 水 6 g 塩もみきゅうり きゅうり 30 g 食塩 0.2 g		【すまし汁】 1 煮干しと出し昆布でだしをとる。 2 たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り小松菜は1cm幅に切る。 3 油を熱し、鶏肉を炒め、たまねぎ・にんじんを入れてさらに炒める。 4 だし汁を加え煮立ったら、ちくわ・豆腐を加える。 5 火が通ったら調味料で味を調え小松菜を入れる。 【シイラのレモンソースかけ】 1 シイラは、食塩・こしょうで下味をつける。 2 調味料をあわせて加熱し、レモンソースを作る。 3 1のシイラにでんぷんを付け、160℃に 熱した油で揚げる。 4 揚げたシイラに2のソースをかける。 【塩もみきゅうり】 1 きゅうりは半月切りにする。 2 きゅうりをゆでた後、冷却し、塩で和える。
		
		〔特徴〕 地元で水揚げされた「シイラ」をレモンソースで味つけして出しました。シイラは地元の加工業者で給食用に加工してもらっています。小学2年生が生活科の学習でこの加工場を見学して、地域で働く人々の思いや学校給食とのつながりも知ることができました。教科と関連させることで地場産物や地域産業に対する関心がさらに高まりました。