

# 県内まるごと長崎県給食

市 町 名 佐世保市  
 学 校 ・ 調 理 場 名 佐世保市立吉井南小学校

料理名	献立名：ごはん、牛乳、まるっと長崎根菜汁、しいらのレモンソース漬け、おひたし、みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
<b>ごはん</b> 精白米  <b>牛乳</b> 牛乳  <b>まるっと長崎根菜汁</b> 豆腐 さつまいも れんこん えのきたけ 大根 葉ねぎ 水 煮干し 麦みそ  <b>しいらのレモンソース漬け</b> しいら切り身 でん粉 揚げ油 砂糖 こいくちしょうゆ ポッカレモン 水  <b>おひたし</b> きゅうり ほうれん草(冷) うすくちしょうゆ 砂糖  <b>みかん</b> みかん	80 g  206 g  30 g 28 g 29 g 12 g 22 g 5 g 120 g 2 g 11 g  40 g 4 g 20 g 2 g 1.3 g 1 g 2 g  20 g 15 g 2 g 1.3 g  1 個	<b>【まるっと長崎根菜汁】</b> 1 さつまいも、れんこん、大根はいちょう切り、葉ねぎは小口切り、えのきたけは2cm長さに切る。 2 煮干しでだしをとる。 3 だし汁にさつまいも、れんこん、大根、えのきたけを加えて加熱する。 4 豆腐を加え、さらに加熱し、食材に火が通ったら、みそをとき入れる。 5 ねぎを加え仕上げる。  <b>【しいらのレモンソース漬け】</b> 1 しいら切り身にでん粉を付けて、油で揚げる。 2 砂糖、こいくちしょうゆ、ポッカレモン、水を合わせて加熱する。 3 揚げたしいらの切り身に2の加熱したタレをかける。  <b>【おひたし】</b> 1 きゅうりは輪切り、ほうれん草は3cm長さに切る。 2 1をゆでた後、冷却し、調味料であえる。



〔特徴〕  
 牛乳、米（なつほのか(新米)）は佐世保産です。甘味があり、ふっくらとした食感のごはんでした。「まるっと長崎根菜汁」には、佐世保産のさつまいも、れんこん、長崎県産の大根、えのきたけ、葉ねぎ、長崎県産大豆で作った豆腐を使用しました。また、だしをとるための煮干しも佐世保産です。「しいらのレモンソース漬け」は、県内の静かで美しい海域でとれた「しいら」を使用して作りました。「おひたし」のきゅうりとほうれん草は、佐世保産です。  
 私たちが住む長崎県は農産物・海産物が豊富にとれる地域です。地元でとれる食材を食することを通して、自然の恵みに感謝する心を育てる指導をおこないたいと思います。