

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 大村市
 学 校 ・ 調 理 場 名 大村市小学校給食センター

料理名	献立名：きのこごはん、牛乳、ふるさと根菜汁、大村産豚肉とほうれん草の炒め物、いちご	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
きのこごはん		【きのこごはん】
米	70 g	1 にんじんはあらみじん切り、しめじは小房に分けて1cm幅、しいたけは3mm幅に切る。
鶏モモ肉細切れ	8 g	2 鍋に油を入れ、鶏もも肉を炒める。
黒田五寸にんじん	10 g	3 肉に火が通ったらにんじん、しめじ、しいたけを炒め、調味料を加えて煮含める。
ぶなしめじ	10 g	4 炊飯したごはんには3の具を混ぜ込む。
しいたけ	3 g	
水	5 g	
砂糖	1.2 g	【ふるさと根菜汁】
こいくちしょうゆ	2.2 g	1 じゃがいも、厚揚げは1.5cm角切り、キャベツは8mm幅、にんじん、大根は3mm幅のいちょう切りにする。
料理酒	1 g	2 煮干しと水で丁寧に出汁をとる。
キャノーラ油	0.3 g	3 出汁に野菜を入れる。
食塩	0.2 g	4 じゃがいもに火が通ったら、油抜きした厚あげを入れる。
牛乳		5 みそを加えて調味する。
牛乳	206 g	
ふるさと根菜汁		【大村産豚肉とほうれん草の炒め物】
じゃがいも	30 g	1 にんじんはせん切り、しょうがはみじん切り、ほうれん草は2cm幅に切る。
厚揚げ	15 g	2 鍋に油を熱し、しょうがを入れ豚肉を炒める。
キャベツ	15 g	3 にんじん、もやしを炒め軽く水を抜く。
黒田五寸にんじん	5 g	4 下ゆでしたほうれん草を加えて、調味料で味を調える。
大根	10 g	
水	115 g	
煮干	3 g	
麦みそ	11 g	
大村産豚肉とほうれん草の炒め物		
豚肉スライス	40 g	
もやし	10 g	
ほうれん草	20 g	
黒田五寸にんじん	7 g	
しょうが	0.5 g	
ウスターソース	1 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
砂糖	2 g	
料理酒	1 g	
キャノーラ油	0.3 g	
いちご		
いちご	1 個	



〔特徴〕

大村市の特産品である黒田五寸にんじんを使った料理を多く取り入れました。きのこごはんを使用している「しめじ」も、大村市内で栽培されている食材の一つです。根菜汁には市内で作られている根菜を多く使い、ふるさと大村の食材を知ってほしいという思いを込め、「ふるさと根菜汁」という名前にしました。大村産の豚肉と大村産の旬のほうれん草を使い、季節感も取り入れながら、彩り、栄養バランスを考えました。いちごは大村産の「ゆめのか」を使用しました。