

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 平戸市

学 校 ・ 調 理 場 名 平戸市立生月学校給食共同調理場

| 料理名 | 献立名：ごはん、牛乳、野菜たっぷりかき玉汁、平戸和牛の焼き肉、みかん | |
|----------------------------|------------------------------------|---|
| 材 料 | 分量(1人分) | 作 り 方 |
| ごはん 精白米 | 75 g | 【野菜たっぷりかき玉汁】 1 煮干しでだしをとる。 2 野菜を切る。にんじんはいちょう切り、はくさい、乾燥しいたけは適当な幅にスライスする。 3 蒸しすりみは、野菜に合わせスライスする。 4 1に蒸しすりみとにんじん、干しいたけを入れ、火が通ったら、はくさいを入れる。 5 調味をし、でん粉でとろみをつけ、溶き卵を入れる。 6 ほうれん草を入れ、仕上げる。 【平戸和牛の焼き肉】 1 野菜を切る。キャベツ、たまねぎ、ピーマンは、適当な幅にスライスする。なすはいちょう切りし、にんじんは短冊にする。 2 タレに使うにんじん、たまねぎはすりおろす。 3 調味料等を合わせ、火にかけ、加熱し、タレを作っておく。 4 油を熱し、平戸和牛を炒め、たまねぎ、にんじん、なす、もやし、キャベツ、ピーマンを入れ、炒め合わせる。 5 3のタレで調味をし、仕上げる。 |
| 牛乳 牛乳 | 206 g | |
| 野菜たっぷりかき玉汁 蒸しすりみ | 6 g | |
| にんじん | 8 g | |
| はくさい | 20 g | |
| 干しいたけ | 0.7 g | |
| ほうれん草 | 10 g | |
| 卵 | 20 g | |
| うすくちしょうゆ | 2 g | |
| 食塩 | 0.1 g | |
| でん粉 | 1 g | |
| 煮干し | 1 g | |
| 水 | 130 g | |
| 平戸和牛の焼き肉 平戸和牛 | 40 g | |
| キャベツ | 25 g | |
| たまねぎ | 15 g | |
| もやし | 12 g | |
| なす | 15 g | |
| ピーマン | 7 g | |
| にんじん | 15 g | |
| 油 | 0.8 g | |
| 料理酒 | 1 g | |
| こいくちしょうゆ | 5.2 g | |
| みりん | 2.4 g | |
| 三温糖 | 0.93 g | |
| 赤みそ | 2.4 g | |
| ごま油 | 0.5 g | |
| おろしにんにく | 0.3 g | |
| おろししょうが | 0.6 g | |
| すりおろしりんご | 2 g | |
| たまねぎ | 2 g | |
| にんじん | 2 g | |
| すりごま | 1 g | |
| みかん みかん | 1 個 | |



【特徴】

今年度、商工会議所の協力を得て、市内すべての小中学校へ、平戸和牛の無償提供が実現しました。そこで、平戸和牛などのいろいろな地場産物に目を向けて欲しいとの思いから、「県内まるごと長崎県給食」にて、平戸和牛を使用した献立を実施することにしました。夏の大雨や酷暑の影響で、野菜の生育に支障が出ており、町内産の野菜は、なすとピーマンだけとなりましたが、すりみや干しいたけ、平戸和牛などの市内産の食材のほか、各業者さんの協力により県内産の食材をふんだんに使用した給食となりました。