

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 時津町

学 校 ・ 調 理 場 名 時津町学校給食センター第二調理場

料理名	献立名：ごはん、牛乳、みそ汁、アジフライ、高菜の油炒め、みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん		【みそ汁】 1 煮干しで出汁をとる 2 煮えにくい野菜から入れていく 3 みそで調味する 【アジフライ】 1 160～170℃の油で5～7分程度揚げる 【高菜の油炒め】 1 高菜は塩抜きをする 2 油でにんじん、高菜を炒め、調味する
米	110 g	
牛乳		
牛乳	206 g	
みそ汁		
大根	8 g	
冷凍豆腐	50 g	
えのきたけ	5 g	
乾燥わかめ	1.3 g	
米みそ	15 g	
だし昆布	5.2 g	
水	156 g	
アジフライ		
アジフライ	50 g	
油	5 g	
高菜の油炒め		
高菜漬け	26 g	
にんじん	6.5 g	
サラダ油	0.78 g	
砂糖	1.3 g	
こいくちしょうゆ	0.39 g	
うすくちしょうゆ	0.39 g	
みりん	0.39 g	
みかん		
みかん	104 g	



〔特徴〕

時津町で収穫されたみかんと、確実に県内産を納品してもらえるような季節の野菜を使ったみそ汁、高菜漬け、アジフライです。