

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：まるパン、牛乳、さつまいもシチュー、ピーナッツあえ、みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
まるパン まるパン	70 g	【さつまいもシチュー】 1 油を熱して鶏肉を炒め、たまねぎ・にんじんを入れて炒め、水を加えて煮る。 2 ひと煮立ちしたら、さつまいもを加える。 3 野菜が煮えたらシチューベース・豆乳を加え塩・こしょうで味を調えて、最後にブロッコリーを入れて仕上げる。 【ピーナッツあえ】 1 ピーナッツはフードプロセッサーで細かくした後、乾煎りする。 2 ほうれん草ともやしは、ゆでて冷却する。 3 1と調味料を混ぜ合わせ2の野菜と和える。
牛乳 牛乳	206 g	
さつまいもシチュー 鶏もも肉	30 g	
さつまいも(2cm角)	60 g	
たまねぎ(1cm角)	35 g	
にんじん(5mm幅いちょう)	15 g	
ブロッコリー(小房)	10 g	
油	1 g	
水	80 g	
シチューベース	7 g	
調整豆乳	20 g	
コンソメ	0.3 g	
食塩	0.2 g	
こしょう	0.01 g	
清酒	1 g	
ピーナッツあえ ほうれん草(1cm幅)	15 g	
もやし	25 g	
ピーナッツ	1 g	
こいくちしょうゆ	1.8 g	
砂糖	0.6 g	
みかん みかん	1 個	



〔特徴〕

小学校1年生と6年生が合同で作ったさつまいもを使用した献立です。和え物に使ったピーナッツは地元の特産品でもあります。また地元で製造されるパンには、生地地元のだんごを蒸したものが練りこんであり、もちもちしていて子どもたちにも人気です。地元や県内の食材を使用することで地場産物や地域産業に対する関心が高まりました。