

県内まるごと長崎県給食

市 町 名	長崎市
学校・調理場名	長崎市3区

料理名	献立名：ごはん 牛乳 かきたま汁 さばの竜田揚げ 野菜のもみ漬け	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 米 牛乳 学校給食用牛乳 かきたま汁 卵 冷凍豆腐 にんじん たまねぎ 干し椎茸 ねぎ 淡口しょうゆ 食塩 でん粉 出し用かつお節 出し昆布 水 さばの竜田揚げ ごまさば切身 しょうが 濃口しょうゆ 清酒 本みりん でん粉 揚げ油 野菜のもみ漬け はくさい にんじん 淡口しょうゆ 砂糖	80 g 206 g 29 g 15 g 8 g 21 g 0.8 g 3 g 4 g 0.4 g 0.5 g 1 g 0.3 g 120 g 40 g 0.6 g 2 g 2 g 0.5 g 6 g 20 g 43 g 5 g 0.8 g 0.1 g	【かきたま汁】 ①出し昆布とかつお節でだしをとる。 ②にんじん(いちょう切り)・玉ねぎ(5mm幅)を入れ、火が通ったら、椎茸、豆腐を入れる。 ③調味料を入れ、水溶きでん粉を加える。 ④溶いた卵を汁に流し入れる。 ⑤ねぎを加え、味を整える。 【さばの竜田揚げ】 ①すりおろしたしょうが、調味料を合わせ、ごまさば切身に下味をつける。 ②でん粉をまぶして油で揚げる。 【野菜のもみ漬け】 ①はくさい(1cm幅)、にんじん(せん切り)は、それぞれ加熱・冷却する。 ②調味料を合わせ、①と和える。



〔特徴〕
 長崎市で水揚げされ、加工された「ごまさば」を竜田揚げにしました。生姜が入ったタレで下味をつけ、でん粉をまぶしてカラリと揚げたので、皮目がパリッとして香ばしく仕上がりました。
 学校給食では、年間を通して、米と牛乳は県内産を使用し、その他も日頃から地場産品や県内産の食材を取り入れるように心がけています。献立表や配膳表、食育だよりで「まるごと長崎県給食」の紹介も行いました。