

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

佐世保市

学 校 ・ 調 理 場 名

佐世保市立日野小学校

料理名	献立名：ごはん 牛乳 まるごと長崎県呉汁 しいらのレモンソース漬け 塩もみきゅうり みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん		【まるごと長崎県呉汁】 ①さつまいもとだいこんはいちょう切り、葉ねぎは小口切り、ほうれん草は3cm長さに切る。 ②煮干してだしをとる。 ③だし汁にさつまいも、だいこんを加えて加熱する。 ④すりつぶした大豆を加えさらに加熱する。食材に火が通ったら、みそをとき入れる。 ⑤ほうれん草とねぎを加え仕上げる。 【しいらのレモンソース漬け】 ①しいら切り身にでん粉を付けて、油で揚げる。 ②砂糖、濃口しょうゆ、ポッカレモン、水を合わせて加熱し、ソースを作る。 ③揚げたしいらの切り身に②のソースをかける。 【塩もみきゅうり】 ①きゅうりは輪切りにする。 ②①をゆでた後、冷却し、塩もみする。
米	80 g	
牛乳		
牛乳	206 g	
まるごと長崎県呉汁		
ボイル大豆	15 g	
さつまいも	33 g	
だいこん	35 g	
ほうれん草(冷)	11 g	
葉ねぎ	5 g	
水	120 g	
煮干し	2.5 g	
麦みそ	11 g	
しいらのレモンソース漬け		
しいら切り身	40 g	
でん粉	4 g	
揚げ油	20 g	
砂糖	2 g	
濃口しょうゆ	1.3 g	
ポッカレモン	1 g	
水	2 g	
塩もみきゅうり		
きゅうり	36 g	
もみ塩	0.1 g	
みかん		
みかん	1 個	



〔特徴〕

牛乳、米(なつほのか)は佐世保市産です。甘味があり、ふっくらとした食感のごはんです。「まるごと長崎県呉汁」には、佐世保市産のさつまいも、だいこん、ほうれん草、長崎県産の葉ねぎ、大豆を使用しました。また、だしをとるための煮干しも佐世保市産です。「しいらのレモンソース漬け」は、県内の静かできれいな海域でとれた「しいら」を使用して作りました。また、「塩もみきゅうり」のきゅうりは長崎県産です。そして、みかんは西海みかんを代表する2大ブランドの1つである佐世保市産の「味まるみかん」を取り入れました。私たちが住む長崎県は農産物・海産物が豊富にとれる地域です。地元でとれる食材を食することを通して、自然の恵みに感謝する心を育てる指導をおこないたいと思います。