

県内まると長崎県給食

市 町 名

島原市

学 校 ・ 調 理 場 名 島原市立学校給食共同調理場

料理名	献立名：ごはん 牛乳 島原ろくべえ 長崎県産ぶりのレモン煮 ひょっつるのきんぴら	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん		【島原ろくべえ】 ①水と昆布、鯖削り節でだしをとる。 ②ねぎは小口切り、にんじん、はんぺんは食べやすい大きさに切る。 ③だし汁に鶏肉、にんじん、はんぺん、戻した椎茸を入れ、加熱する。 ④ろくべえを入れ、調味料も入れる。 ⑤ねぎを加えて仕上げる。 【長崎県産ぶりのレモン煮】 ①ぶりにでん粉を付けて油で揚げる。 ②調味料を加熱してたれを煮詰める。 ③揚げたぶりに②のたれをかけて完成。 【ひょっつるのきんぴら】 ①にんじんは細切りにする。 ②豚肉を炒め、その後ににんじん、ひょっつるを加えて火を通す。 ③調味料を加え、味を調える。 ④仕上げにごま油をまわしかける。
米	80 g	
牛乳		
牛乳	206 g	
島原ろくべえ		
鶏むね肉	8 g	
ろくべえ	35 g	
はんぺん	5 g	
にんじん	10 g	
干し椎茸	0.8 g	
ねぎ	3 g	
だし昆布	0.3 g	
鯖削り節	3 g	
水	130 g	
薄口しょうゆ	4.5 g	
塩	0.1 g	
長崎県産ぶりのレモン煮		
ぶり切身	40 g	
米粉	2 g	
揚げ油	適量	
砂糖	2 g	
濃口しょうゆ	2.5 g	
レモン汁	0.6 g	
水	4 g	
ひょっつるのきんぴら		
豚肉	8 g	
ひょっつる	18 g	
にんじん	10 g	
砂糖	0.7 g	
濃口しょうゆ	1.6 g	
酒	0.3 g	
ごま油	0.45 g	



〔特徴〕

地元島原市で製造された「ろくべえ」（郷土料理）を取り入れた給食です。主菜には、長崎県で水揚げされた「ぶり」を子どもたちに人気のレモン煮にして提供しました。衣には、県産の米粉を使用し、さくっと揚がりました。また、島原半島のわかめを使った「ひょっつる」できんぴらを作りました。普段は、酢の物や吸い物に使うことが多いですが、炒めたきんぴらもおいしく食べることができていました。各学校で、食材についての紹介を行い、地場産物や郷土料理への関心を高めました。