

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

諫早市

学 校 ・ 調 理 場 名

東部学校給食センター

料理名	献立名：赤米ごはん 牛乳 豚肉とだいこんのべっこう煮 きびなごごまフライ ひよっつるの酢の物	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
赤米ごはん		【赤米ごはん】 ①米と赤米、強化米を合わせて炊飯する。 【豚肉とだいこんのべっこう煮】 ①だし昆布でだしをとる。 ②だいこんは大きめのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、厚揚げは一口大に切る。 ③だしの中に豚肉を入れ加熱する。 ④だいこん、にんじんを入れて加熱する。 ⑤厚揚げを入れて加熱する。 ⑥材料に火が通ったら、調味し仕上げる。 【きびなごごまフライ】 ①油を熱し、きびなごごまフライを揚げる。 【ひよっつるの酢の物】 ①ひよっつるは洗って4cmの長さに切る。きゅうりは輪切りにする。 ②ひよっつるはゆでて冷却し、きゅうりは蒸して冷却し、保冷する。 ③調味料で和える。
米	72 g	
赤米	3 g	
強化米	0.23 g	
牛乳		
牛乳	206 g	
豚肉とだいこんのべっこう煮		
豚肉	30 g	
厚揚げ	30 g	
だいこん	90 g	
にんじん	15 g	
砂糖	3 g	
濃口しょうゆ	5 g	
薄口しょうゆ	1 g	
みりん	1 g	
酒	1 g	
だし昆布	0.2 g	
水	40 g	
きびなごごまフライ		
きびなごごまフライ	30 g	
油	3 g	
ひよっつるの酢の物		
ひよっつる	16 g	
きゅうり	25 g	
薄口しょうゆ	1.5 g	
穀物酢	2 g	
砂糖	2 g	
食塩	0.1 g	



〔特徴〕

小長井小、長里小、遠竹小の5年生と地域の方が、総合学習で育てた赤米を学校給食に提供していただき、赤米ごはんとして提供しました。

赤米、米の他に、だいこん、にんじん、きゅうりは諫早産です。また、長崎県産のひよっつるやきびなごごまフライ、豚肉を使用しました。