

## 県内まるごと長崎県給食

市 町 名 大村市

学校・調理場名 大村市中学校給食センター

料理名	献立名：にんじんごはん 牛乳 ふるさと野菜たっぷり椀 黒鯛すり身フライ 蒸し野菜 マヨネーズ	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
<b>にんじんごはん</b>		<b>【にんじんごはん】</b>
米	95 g	①米を炊く。
油揚げ	4 g	②にんじんは粗みじん、油揚げはせん切りにする。
にんじん	20 g	③材料を煮て調味する。
砂糖	1.5 g	④炊き上がったごはんに③を混ぜる。
水	5 g	
濃口しょうゆ	2 g	<b>【ふるさと野菜たっぷり椀】</b>
淡口しょうゆ	1.6 g	①鯖削り節でだしをとる。
みりん	1.2 g	②じゃがいもはさいの目切り、だいこんはいちょう
酒	1.2 g	切り、はくさい、ほうれん草は1cm幅スライスに
食塩	0.3 g	切る。
<b>牛乳</b>		③厚揚げは角切りして油抜き、ほうれん草はあく抜き
牛乳	206 g	する。
<b>ふるさと野菜たっぷり椀</b>		④だして②③を煮て調味する。
厚揚げ	40 g	<b>【黒鯛すり身フライ】</b>
じゃがいも	40 g	①黒鯛すり身フライを油で揚げる。
はくさい	15 g	
だいこん	15 g	<b>【蒸し野菜】</b>
ほうれん草	10 g	①キャベツは4mm幅スライスに切り、蒸庫で蒸す。
水	115 g	②きゅうりは輪切りにし、釜でゆでる。
淡口しょうゆ	4 g	③冷却機で冷やし、釜で①と②を混ぜ合わせる。
食塩	0.25 g	
酒	1 g	
鯖削り節	5 g	
<b>黒鯛すり身フライ</b>		
黒鯛すり身フライ	60 g	
揚げ油	6 g	
<b>蒸し野菜</b>		
キャベツ	27 g	
きゅうり	20 g	
<b>マヨネーズ</b>		
マヨネーズ	8 g	



**〔特徴〕**

大村市で栽培または加工された食品のみを使用した「オール大村産給食」として例年全国学校給食週間中に実施しています。大村愛を深めるきっかけとなるよう、この取組を小学校とも連携して行っており、今回で9回目を迎えます。大村市PTA連合会母親部会による大村市学校給食センターの見学と中学校給食の試食会もおこなわれ、学校給食への理解を深めるよい機会となりました。