

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

平戸市

学校・調理場名 平戸市立中南部学校給食共同調理場

料理名	献立名：古代米ごはん 牛乳 秋野菜のみそ汁 シイラのかばやき 平戸夏香風味和え	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
古代米ごはん		【古代米ごはん】 ①米に赤米黒米緑米を混ぜて、炊く。 【秋野菜のみそ汁】 ①だしを丁寧にとる。 ②厚揚げ1.5cm角切り、じゃがいもいちよう7mm、にんじんいちよう3mm、かぼちゃいちよう7mm、とうがんいちよう7mmに切る。 ③だし汁に、にんじん、とうがん、じゃがいも、かぼちゃを入れ、かぼちゃは煮くずれないように煮る。 ④調味料を入れ、最後にねぎを入れる。 【シイラのかばやき】 ①シイラにしょうがと酒で下味をつけ、でん粉をまぶして、油で揚げる。 ②調味料と水をあわせて、煮立たせる。 ③揚げたシイラを調味液にからめる。 【平戸夏香風味和え】 ①はくさいを8mmのスライス、にんじんを千切りにし、蒸して冷却する。 ②調味料を合わせておく。 ③はくさいとにんじんを調味液で和える。
米	67 g	
赤米黒米緑米	3 g	
牛乳		
牛乳	200 g	
秋野菜のみそ汁		
厚揚げ	30 g	
じゃがいも	25 g	
にんじん	10 g	
かぼちゃ	15 g	
とうがん	10 g	
ねぎ	3 g	
麦みそ	3 g	
米みそ	9 g	
出し昆布	0.5 g	
煮干し	3 g	
水	120 g	
シイラのかばやき		
シイラ	40 g	
酒	0.9 g	
しょうが	1 g	
でん粉	7 g	
揚げ油	4.7 g	
濃口しょうゆ	3.8 g	
砂糖	4.2 g	
みりん	2.27 g	
酒	1.8 g	
水	7.7 g	
平戸夏香風味和え		
はくさい	40 g	
にんじん	3 g	
夏香ジュース	0.8 g	
慈眼の塩	0.2 g	
こしょう	0.01 g	
油	0.4 g	



【特徴】

できる限り、平戸市産、長崎県内産の食材を使って作りました。
 ・米(長崎県産にこまる)、赤米黒米緑米(上中津良町産)、じゃがいも(木ヶ津町産)、かぼちゃ・とうがん(戸石川町産)、はくさい(大野町産)、ねぎ(獅子町産)、夏香ジュース(堤町産)、慈眼の塩(根獅子町産)、シイラ(生月町産)、牛乳(佐世保市産)