

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

松浦市

学 校 ・ 調 理 場 名 松浦市立福島学校給食共同調理場

料理名	献立名：福島産新米ごはん 牛乳 地場産みそ汁 松浦産さばの竜田揚げ 五島三菜の含め煮	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
福島産新米ごはん 米	70 g	【地場産みそ汁】 ①煮干してだしをとる。 ②野菜を切る。さつまいもは1.5cm厚のいちよう切り、はくさいは1cm幅、えのきは2cm、ねぎは小口切り、わかめは戻しておく。 ③だし汁の中にさつまいも、えのき、はくさい、豆腐の順に加える。 ④みそを溶き入れ、わかめを入れて仕上げる。 【松浦産さばの竜田揚げ】 ①調味料を合わせて、調味液を作る。 ②さばに調味液を混ぜ合わせ、下味をつける。 ③さばにでん粉をつけて、180℃の油で揚げる。 【五島三菜の含め煮】 ①五島三菜は水で戻して、洗い、水をきる。 ②ごま油を熱し、鶏肉を炒める。 ③五島三菜を加えて炒め、水を加える。 ④調味料を加えて、煮含める。
牛乳 牛乳	206 g	
地場産みそ汁 冷凍豆腐	20 g	
さつまいも	35 g	
はくさい	20 g	
えのき	10 g	
カットわかめ	0.6 g	
麦みそ	12 g	
煮干し(だし用)	2 g	
水	120 g	
松浦産さばの竜田揚げ さば切身	40 g	
淡口しょうゆ	1.5 g	
酒	1 g	
おろし生姜	0.3 g	
おろしにんにく	0.1 g	
食塩	0.1 g	
でん粉	4 g	
揚げ油		
五島三菜の含め煮 鶏肉	9 g	
五島三菜	6.5 g	
濃口しょうゆ	2.5 g	
砂糖	2 g	
みりん	1.2 g	
ごま油	0.8 g	
水	12 g	



〔特徴〕

佐賀県伊万里市に橋が架かっている島のため、長崎県内産の食材の入手が難しい地域ですが、県内産の冷凍食品や乾物を利用したり、島内の生産者にご協力いただいたりして取り組みました。この日の献立は、島内で収穫された新米(こしひかり)のごはんと島内産のさつまいもが入った地場産みそ汁、松浦魚市場に水揚げされたさばの竜田揚げ、ゆで干しだいこん・にんじん・ひじきの乾物3種が入った五島三菜の含め煮です。