

県内まると長崎県給食

市 町 名

西海市

学 校 ・ 調 理 場 名

大瀬戸学校給食共同調理場

料理名	献立名：西海豚丼 牛乳 西海みそけんちん汁 みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
西海豚丼		【西海豚丼の具】
米	80 g	①たまねぎは薄切り、にんじんは5mmのいちよう切り、系こんにゃくは3cm幅、しめじは2cm、こねぎは、3mmの小口切りにする。
西海ポーク	35 g	②鍋に油をしき、豚肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
系こんにゃく	15 g	③②がある程度火が通ったら、こんにゃく、しめじを加える。
たまねぎ	40 g	④こねぎ、調味料を加える。
にんじん	5 g	
しめじ	7 g	【西海みそけんちん汁】
こねぎ	2 g	①昆布、煮干し、水でだし汁をとる。
サラダ油	0.3 g	②にんじんは5mm、ごぼうは笹切り、さといもは6～7cmのいちよう切り、深ねぎは3mmの小口切り、ゆで干しだいこんは、戻したあと2cm、豆腐はさいのめ切りにする。
砂糖	3.6 g	③鍋に少量のだし汁を加え、にんじん、ごぼうを炒める。
濃口しょうゆ	5 g	④だし汁を加え、ゆで干しだいこん、さといも、豆腐を順に入れ、加熱する。
清酒	1 g	⑤麦みそを溶き入れる。
本みりん	0.5 g	⑥深ねぎを入れる。
牛乳		
牛乳	206 g	
西海みそけんちん汁		
豆腐	30 g	
さといも	25 g	
ゆで干しだいこん	4 g	
にんじん	10 g	
ごぼう	8 g	
深ねぎ	3 g	
水	115 g	
昆布だしパック	0.5 g	
煮干しだし用	2.5 g	
麦みそ	11.5 g	
みかん		
みかん	100 g	



【特徴】

- ごはんは、西海市産の新米「ひのひかり」で炊きました。
- 大瀬戸町雪浦の川添酢造さんの「麦みそ」を使っています。
- 西海豚丼には、大西海ファームで育てられた西海ポークを使用しています。
- 普段はけんちん汁にだいこんを使用しますが、西海みそけんちん汁には、西海市の特産物であるゆで干しだいこんを使用しています。
- 野菜は、大瀬戸町や西海市産のものをたくさん使用しています。