

## 県内まるごと長崎県給食

市 町 名 雲仙市

学校・調理場名 雲仙市南部学校給食センター

料理名	献立名：玄米ごはん 牛乳 厚揚げとだいこんのみそ汁 長崎県産ぶりの八斗木ねぎソース ひじきとキャベツのサラダ	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
<b>玄米ごはん</b>		<p><b>【厚揚げとだいこんのみそ汁】</b></p> <p>①煮干し、だし昆布でだしをとっておく。</p> <p>②だいこんとにんじんは、いちょう切り、深ねぎは小口切り、わかめはもどしておく。</p> <p>③だしの中に、だいこん、にんじん等、煮えにくい材料を入れて煮る。さらに、厚揚げ、わかめを入れて煮る。</p> <p>④材料が煮えたら、みそで味付けする。最後に深ねぎを入れて煮る。</p> <p><b>【長崎県産ぶりの八斗木ねぎソース】</b></p> <p>①ぶりに小麦粉とでん粉をつけて油で揚げる。</p> <p>②深ねぎは小口切りにする。深ねぎと調味料を煮てソースを作る。</p> <p>③①に②のソースをかけて配食する。</p> <p><b>【ひじきとキャベツのサラダ】</b></p> <p>①キャベツは7mm幅に切る。にんじんはせん切りにする。スチームコンベクションオーブンで加熱する。</p> <p>②ひじきは調味料で加熱し、下味をつける。</p> <p>③①、②の材料を冷却する。</p> <p>④調味料を合わせ、③の材料と和える。</p>
米	72 g	
玄米	8 g	
<b>牛乳</b>		
牛乳	206 g	
<b>厚揚げとだいこんのみそ汁</b>		
厚揚げ	30 g	
乾燥わかめ	0.5 g	
だいこん	20 g	
深ねぎ(八斗木ねぎ)	4 g	
麦みそ(吾妻みそ)	10 g	
煮干し(だし)	2 g	
だし昆布	0.3 g	
水	130 g	
<b>長崎県産ぶりの八斗木ねぎソース</b>		
ぶり	40 g	
でん粉	4 g	
油	4 g	
深ねぎ(八斗木ねぎ)	5 g	
水	2 g	
砂糖	3 g	
酒	2 g	
濃口しょうゆ	3 g	
みりん	2 g	
ごま油	0.3 g	
<b>ひじきとキャベツのサラダ</b>		
キャベツ	25 g	
にんじん	8 g	
ひじき	1 g	
水	1 g	
砂糖	0.5 g	
濃口しょうゆ	0.5 g	
米酢	1.5 g	
薄口しょうゆ	1.5 g	
砂糖	1 g	
ごま油	1.5 g	



**【特徴】**

11月の食育の日に雲仙市国見町の地場産物「八斗木ねぎ」を紹介しました。「八斗木ねぎ」のよさをいかすために、長崎県産ぶりのからあげにかけるソースに使用しました。ねぎの甘みと香りが広がり、長崎県産ぶりのおいしさを引き立てるソースになりました。その他、玄米ご飯の玄米は千々石町産、みそ汁には吾妻町産「吾妻みそ」を使用しました。また、厚揚げや干しいたけは雲仙市産、米、牛乳、ぶり、ひじき、キャベツ、にんじん、だいこんは長崎県産を使用しました。