

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 南島原市

学 校 ・ 調 理 場 名 南島原市学校給食センター

料理名	献立名：ごはん 牛乳 だいこんのそぼろ煮 大豆サラダ マヨネーズ	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 米	75 g	【だいこんのそぼろ煮】 ①材料を切る。 ②煮干してだしをとる。 ③鶏ひき肉を炒める。 ④だいこん、にんじんを入れ、だし汁を加え煮る。 ⑤板こんにゃく、厚揚げ、竹輪、調味料を加え煮る。 ⑥水溶きでん粉をまわしかける。
牛乳 牛乳	206 g	
だいこんのそぼろ煮		【大豆サラダ】 ①にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。 ②ボイル大豆をこいくちしょうゆと砂糖で煮て冷却する。 ③にんじん、きゅうりはボイルし冷却する。 ④②の大豆と、③の野菜を和える。 ⑤食べる時に、マヨネーズをかける。
だいこん	90 g	
にんじん	20 g	
板こんにゃく	15 g	
厚揚げ	20 g	
鶏ひき肉	20 g	
竹輪	8 g	
砂糖	2.5 g	
食塩	0.3 g	
濃口しょうゆ	5 g	
でん粉	1 g	
水	55 g	
煮干し(だし用)	2 g	
大豆サラダ		
ボイル大豆	25 g	
濃口しょうゆ	1.5 g	
砂糖	1.5 g	
にんじん	10 g	
きゅうり	26 g	
マヨネーズ マヨネーズ	8 g	



〔特徴〕

長崎県内や島原半島でとれた食材を多く使用した献立です。

お米は、長崎県産のにこまるを使用しています。だいこんのそぼろ煮に使われているだいこんと鶏ひき肉は南島原市産、こんにゃくと竹輪は地元の業者で作られたものを使用しています。また、大豆サラダの大豆は南島原市内で加工されたものを、野菜も長崎県内産のものを使用しています。

米・牛乳・豚肉・鶏肉は、年間を通して長崎県産のものを使用するようにし、日頃から地場産物を多く取り入れるようにしています。