

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

時津町

学 校 ・ 調 理 場 名 時津町学校給食センター第Ⅰ調理場

料理名	献立名：ごはん 牛乳 ひよっつるの吸いもの 長崎産シイラの塩焼き 塩焼き 高菜とひじきの炒めもの みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 米	80 g	【ひよっつるの吸いもの】 ①だしをとる。 ②だいこん、にんじん、戻した椎茸は細切りにする。深ねぎは小口切りにする。ひよっつるは10cmの長さに切る。鶏肉は細切れ、豆腐は1.5cm角に切る。 ③①のダシに、火の通りの遅いものから順に材料を入れて加熱する。 ④③に調味料を加え、味を整えて仕上げる。 【長崎県産シイラの塩焼き】 ①シイラの切り身に塩をふる。 ②スチームコンベクションで175℃で20分ほど焼いて仕上げる。 【高菜とひじきの炒めもの】 ①高菜漬けの塩抜きをする。 ②ひじきを戻す。 ③ごま油を熱し、おろしにんにくと豚ミンチ、酒を加え、炒める。 ④③に②と①を加え、仕上げる。
牛乳 牛乳	206 g	
ひよっつるの吸いもの		
鶏肉	15 g	
豆腐	15 g	
ひよっつる	18 g	
だいこん	20 g	
にんじん	15 g	
干し椎茸	0.5 g	
深ねぎ	2 g	
淡口しょうゆ	4 g	
食塩	0.2 g	
清酒	0.8 g	
かつお節	1.2 g	
出し昆布	0.6 g	
水	110 g	
長崎県産シイラの塩焼き		
シイラ切り身	40 g	
精製塩	0.2 g	
高菜とひじきの炒めもの		
豚ミンチ	12 g	
高菜漬け	15 g	
ひじき	0.7 g	
おろしにんにく	0.5 g	
ごま油	0.2 g	
酒	0.5 g	
みかん みかん	80 g	



【特徴】

ひよっつるの吸いものは、南島原市の特産品であるひよっつるや県産の鶏肉、豆腐、だいこん、にんじん、干し椎茸、深ねぎを使って具だくさんの吸いものに仕上げました。

シイラは素材の味を味わって食べられるよう、塩焼きにしました。シイラは県内で水揚げされたものです。

その他、県産の高菜漬けやひじき、諫早市の伊木力みかんなど、県内各地の産物を詰め込んだ給食を子どもたちに提供しました。