

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

波佐見町

学 校 ・ 調 理 場 名 波佐見町立学校給食給食センター

料理名	献立名：波佐見のごはん 牛乳 県産みそ汁 あじのすり身揚げ かおりあえ 納豆	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
波佐見のごはん 波佐見米	80 g	【県産みそ汁】 ①煮干しでだしをとる。 ②わかめをもどしておく。 ③豆腐は1.5cm角、だいこんはいちょう切り、さつまいもは角切り、こねぎは小口切りに切る。 ④だし汁にだいこんとさつまいもを入れ、やわらかくなったら豆腐を入れる。 ⑤みそを溶き入れ、わかめとこねぎを入れ仕上げる。 【あじすり身揚げ】 ①こげやすので、160～170℃度の低めの油で、ゆっくり揚げる。 【かおりあえ】 ①キャベツを短冊切りにし、ゆでて冷ます。 ②乾燥青じそと薄口しょうゆであえる。
牛乳		
牛乳	206 g	
県産みそ汁		
豆腐	25 g	
だいこん	20 g	
さつまいも	25 g	
カットわかめ	0.5 g	
こねぎ	3 g	
麦みそ	12 g	
煮干し	3 g	
水	120 g	
あじのすり身揚げ		
あじすり身	40 g	
揚げ油	4 g	
かおりあえ		
キャベツ	30 g	
乾燥青じそ	0.3 g	
薄口しょうゆ	1 g	
納豆		
いき壱岐納豆	30 g	



〔特徴〕

毎週水曜日は、地元の米を使用しています。「なつほのか」や「ひのひかり」など、地区ごとに違った品種の米を味わうことができ、おいしいと好評です。
 みそ汁のさつまいもは、町内の小学校で栽培されたものを一部使用しました。豆腐と麦みそは、町内の業者さんに県内産の大豆で作っていただきました。