

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 小値賀町

学 校 ・ 調 理 場 名 小値賀町学校給食共同調理場

料理名	献立名：ごはん 牛乳 みそ汁 あじフライ ごまあえ	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん		【みそ汁】 ①にんじん、だいこん、さつまいもはいちょう切り ほうれん草は1cm長さ、えのきたけは半分の長さに切る。油揚げは5mm幅の短冊切りにする。 こんにゃくは、色紙切りにする。 ②煮干しでだし汁をとる。 ③油揚げは湯通しして、油抜きをする。 ④だし汁ににんじん・だいこんを入れ、ひと煮立ちしたら、さつまいも・こんにゃく・えのきたけ・油揚げを入れる。 ⑤野菜が煮えたらみそを加え、ほうれん草を入れる。 【あじフライ】 ①あじフライを160℃に熱した油で揚げる。 【ごまあえ】 ①ブロッコリーは小房に分けてから薄切りにする。 ②ごまはフライパンで炒る。 フードプロセッサーでする。 ③もやしとブロッコリーは、それぞれゆでて冷却する。 ④①と調味料を混ぜ合わせ、②の野菜と和える。
米	80 g	
強化米	0.24 g	
牛乳		
牛乳	206 g	
みそ汁		
油揚げ	3 g	
さつまいも	40 g	
ほうれん草	10 g	
だいこん	30 g	
にんじん	10 g	
えのきたけ	7 g	
こんにゃく	10 g	
水	130 g	
煮干し	2 g	
合わせみそ	12 g	
あじフライ		
あじフライ (冷)	50 g	
揚げ油	25 g	
ごまあえ		
もやし	25 g	
ブロッコリー	15 g	
砂糖	0.6 g	
こいしょうゆ	1.8 g	
いりごま	1 g	



〔特徴〕

小学校5年生が総合的な学習の時間に栽培した米を主食に使った献立です。子どもたちは、生産者がわかることでよりおいしさを感じることができました。まさに地産地消の良さを実感できる献立になりました。また、県内の野菜や鮮魚を使用することで地域産業に対する関心も高まりました。