

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 新上五島町

学校・調理場名 新魚目学校給食センター

料理名	献立名：ごはん 牛乳 ふしめん汁 鯖の塩焼き 五島三菜の炒め物	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 米 牛乳 牛乳 ふしめん汁 鶏肉(むね) ふしめん はくさい にんじん ほうれん草(冷) ぶなしめじ 水 だし昆布 さば削り節 淡口しょうゆ 食塩 鯖の塩焼き さば切身(薄塩) 五島三菜の炒め物 鶏肉(もも) 五島三菜 砂糖 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 清酒 だし汁 油	80 g 206 g 10 g 10 g 20 g 10 g 10 g 8 g 130 g 0.5 g 3 g 4 g 0.2 g 50 g 10 g 7 g 1.6 g 0.8 g 2 g 0.8 g 0.8 g 16 g 0.8 g	【ふしめん汁】 ①だし昆布とさば削り節でだし汁をとる。 ②鶏肉は1cm角、はくさいとにんじんは短冊に切る。 ③ほうれん草は1cm程度に切る。 ④しめじは石づきをとり小房に分ける。 ⑤だし汁を煮立て、鶏肉、にんじん、しめじ、はくさいの順に入れて煮る。 ⑥野菜に火が通ったら、ゆでたふしめんを入れる。 ⑦ほうれん草を加え、ひと煮立ちさせたら出来上がり。 【さばの塩焼き】 ①スチームコンベクションオーブンを予熱しておく。 ②天板にクッキングシートを敷き、さばの切身を並べて置く。 ③コンビモード230℃で15～20分焼く。 【五島三菜の炒め物】 ①ふしめん汁のだし汁と一緒にだしをとっておく。 ②五島三菜は水で戻し、よく洗浄する。 ③鶏肉は1cm角に切る。 ④釜に油を熱し、鶏肉を炒め、五島三菜を入れてさらに炒める。 ⑤④にだし汁を加え、火が通るまで煮て、調味料を加えてさらに煮て、出来上がり。



〔特徴〕

五島うどんは新上五島町の特産品です。その、五島うどんを製造する際にできる端の部分“ふしめん”を使った「ふしめん汁」と、五島市の特産品「五島三菜(ひじき・干しだいこん・にんじん)」を献立に取り入れ、五島列島の食材を味わってもらえる献立にしました。その他の食材も各業者の方のご協力のおかげで県内産をそろえることができました。献立表や食育だよりで家庭に紹介し、実施日当日は配膳表の資料を各校または各学級で読んでもらい子どもたちに知らせました。