

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

島原市

学校・調理場名

島原特別支援学校

料理名	献立名：ひじきごはん 牛乳 じげもん野菜の卵焼き 長崎いっぱい野菜椀 みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ひじきごはん		【ひじきごはん】 ①洗米し、30分浸漬後炊く。 ②ひじきは洗って戻す。 ③鶏むね肉はこま切れ、にんじんは粗みじん、うす揚げは短冊に切り、干し椎茸は洗って戻し、せん切りにする。 ④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。 にんじん、うす揚げ、干し椎茸も炒める ⑤調味する。 ⑥炊きあがったご飯に混ぜる。 【じげもん野菜の卵焼き】 ①にんじん、深ねぎは粗みじんにする。 ②鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。 ③にんじん、深ねぎ、ほうれん草を炒める。 ④調味する。 ⑤卵は割卵し、攪拌しておく。 ⑥④と⑤を混ぜ合わせ、鉄板に流し込む。 ⑦スチームコンベクションオーブンのコンビモード50で30分焼く。 【長崎いっぱい野菜椀】 ①昆布と鰹でだしをとる。 ②にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、しめじは小房に分けて、白菜はざく切りする。 ③だし汁に豚肉を入れる。 ④にんじん、ごぼう、しめじ、白菜を入れる。 ⑤調味する。
米	55 g	
ひじき	2 g	
にんじん	8 g	
鶏むね肉	10 g	
うす揚げ	2 g	
干し椎茸	0.5 g	
サラダ油	1 g	
砂糖	1 g	
濃口しょうゆ	3 g	
酒みりん	1 g	
牛乳		
牛乳	206 g	
じげもん野菜の卵焼き		
卵	40 g	
鶏ひき肉	15 g	
にんじん	8 g	
深ねぎ	10 g	
ほうれん草	8 g	
サラダ油	1 g	
砂糖	1.2 g	
淡口しょうゆ	2.5 g	
だし汁	10 g	
長崎いっぱい野菜椀		
豚もも肉	10 g	
にんじん	10 g	
ごぼう	10 g	
しめじ	10 g	
白菜	25 g	
水	160 g	
だし昆布	1 g	
鰹けずりパック	2 g	
淡口しょうゆ	3 g	
食塩	0.2 g	
みかん		
みかん	1/2 個	



〔特徴〕

豚肉は南島原市のブランド豚「じげもん豚」を、卵は雲仙市のブランド卵「太陽卵」を使用しました。具沢山の卵焼きは、児童生徒に人気でした。