


県内まるごと長崎県給食

市 町 名 佐世保市
 学校・調理場名 佐世保市立早岐小学校

料理名	献立名：ごはん 牛乳 まるごと長崎の根菜汁 あじフライ 塩もみきゅうり タルタルソース みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 精白米 牛乳 牛乳 まるごと長崎の根菜汁 豆腐 さつまいも 大根 れんこん ほうれん草 葉ねぎ 水 煮干し 麦みそ あじフライ あじフライ 揚げ油 塩もみきゅうり きゅうり もみ塩 タルタルソース タルタルソース みかん みかん	80 g 206 g 20 g 33 g 29 g 13 g 11 g 5 g 120 g 2 g 12 g 30 g 31 g 0.2 g 1 個 1 個	【まるごと長崎根菜汁】 1 大根・さつまいもはいちょう切り、ほうれん草は1cm長さに切る。れんこんは薄切りにする。 2 煮干しでだしをとる。 3 だし汁に大根、さつまいも、れんこんを加えて加熱する。 4 3に豆腐を加え、さらに加熱し、食材に火が通ったら、みそをとき入れる。 5 ほうれん草・葉ねぎを加え仕上げる。 【あじフライ】 1 あじフライを170℃の油で揚げる。 【塩もみきゅうり】 1 きゅうりは輪切りする。 2 1をゆでた後、冷却し、塩もみする。
		

〔特徴〕

牛乳、米（なつほのか）は佐世保産です。「根菜汁」には、佐世保産のさつまいも、ほうれん草、大根、長崎県産大豆で作った豆腐を使用しました。また、だしをとるための煮干しも佐世保産です。あじフライのあじは、長崎漁港で水揚げされたものです。佐世保市の隣の松浦市は日本一のあじの水揚げ量を誇り、「あじフライの聖地」として有名です。「ゆかりあえ」のきゅうりは、佐世保産です。長崎県は、自然豊かで、海の幸、山の幸も豊富です。今回の給食を通して、児童・生徒に地元でとれる食べ物を味わってもらいながら、地産地消のよさや、食べ物や食に関わる人々への感謝の心を育てる指導を実施しました。