

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

島原市

学校・調理場名

島原市立有明学校給食センター

料理名	献立名：にんじんごはん、牛乳、島原の恵みたっぷりみそ汁、長崎県産さばフライ、ほうれんそうのごまあえ	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
にんじんごはん 精白米 78 g ちりめん 3 g にんじん 15 g 食塩 0.55 g 料理酒 0.5 g 濃口しょうゆ 1 g 薄口しょうゆ 1.5 g みりん 1 g いりごま 1.2 g 油 0.5 g 牛乳 牛乳 206 g 島原の恵みたっぷりみそ汁 キャベツ 30 g だいこん 20 g 豚肉 15 g しょうが 0.5 g 油揚げ 5 g こねぎ 4 g 麦みそ 10 g 出し用煮干し 2 g 出し昆布 0.5 g 水 125 g 長崎県産さばフライ さばフライ 50 g 揚げ油 ほうれんそうのごまあえ ほうれんそう 30 g にんじん 3 g もやし 8 g 三温糖 1.5 g 薄口しょうゆ 2.5 g いりごま 1 g		【にんじんごはん】 1 にんじんは細かめに切り、油でちりめんと一緒に炒め、調味する。 2 炊き上がったご飯に1の具を混ぜ込む。 【島原の恵みたっぷりみそ汁】 1 煮干しと昆布で出汁をとる。 2 キャベツは1cmのざく切り、大根はいちょう切り、しょうがはみじん切り、こねぎは小口切りにする。 3 1に豚肉と材料を入れて、加熱する。火が通ったら、調味し、しょうがとこねぎを入れる。 【長崎県産さばフライ】 1 さばフライを油で揚げる。 【ほうれんそうのごまあえ】 1 ほうれんそうは3cm程度にざく切り、にんじんは千切りにする。 2 ごまを煎り、粗熱をとって冷蔵庫で冷やしておく。 3 野菜をスチームコンベクションで加熱し、真空冷却機で冷却した後、冷蔵庫で冷やしておく。 4 2と3を調味料と和える。



〔特徴〕

にんじんやキャベツ、大根、しょうが、ねぎなど島原市産の野菜を中心に献立に取り入れました。島原市ではこの時季、特ににんじんや大根の収穫が盛んに行われており、子どもたちにとっても畑は身近な存在です。学校給食に地元の食材を使用することで、地域の良さを知り、自然豊かな地域の恵みに感謝をして、いただくことができました。