

## 県内まるごと長崎県給食

市 町 名

諫早市

学校・調理場名

東部学校給食センター

料理名	献立名：赤米ごはん、牛乳、豚肉と大根のべっこう煮、白ぐちフライ、ひよっつるの酢の物	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
<b>赤米ごはん</b>		<b>【赤米ごはん】</b>
精白米	72 g	1 精白米と赤米を合わせて炊飯する。
赤米	3 g	
強化米	0.23 g	<b>【豚肉と大根のべっこう煮】</b>
<b>牛乳</b>		1 だし昆布でだしをとる。
牛乳	206 g	2 大根は大きめのいちょう切り、にんじんはいちょう切りにする。
<b>豚肉と大根のべっこう煮</b>		3 厚揚げは2cm角ぐらいに切り油抜きする。
豚肉	30 g	4 釜に油を熱し豚肉を炒める。
厚揚げ	30 g	5 野菜を加えて炒め、だし汁で煮る。
大根	90 g	
にんじん	15 g	
油	0.5 g	
中白糖	3 g	<b>【白ぐちフライ】</b>
濃口しょうゆ	5 g	1 油を熱し、白ぐちフライを揚げる。
薄口しょうゆ	1 g	
みりん	1 g	<b>【ひよっつるの酢の物】</b>
酒	1 g	1 ひよっつるは、洗う。きゅうりは、輪切りにする。
だし昆布	0.2 g	2 ひよっつるはゆでて冷却し、きゅうりは蒸して冷却し保冷する。
水	40 g	3 調味料で和える。
<b>白ぐちフライ</b>		
白ぐちフライ	40 g	
揚げ油		
<b>ひよっつるの酢の物</b>		
ひよっつる	16 g	
きゅうり	24 g	
塩	0.2 g	
薄口しょうゆ	1.5 g	
穀物酢	2 g	
中白糖	2 g	
塩	0.1 g	



**【特徴】**

小長井小、長里小、遠竹小の5年生と地域の方が総合学習で育てた赤米を学校給食に提供していただき、赤米ごはんとして実施しました。

また、ひよっつるや白ぐちフライなど長崎県産の食材を使った献立にしました。