

# 県内まるごと長崎県給食

市 町 名

大村市

学校・調理場名

大村市中学校給食センター

料理名	献立名：にんじんごはん、牛乳、ふるさと野菜たっぷり碗 大村産黒鯛のみそマヨネーズ焼き いちご	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
<b>にんじんごはん</b>		<b>【にんじんごはん】</b>
精米	95 g	1 米を炊く。
油揚げ	4 g	2 にんじんは粗みじん、油揚げはせん切りにする。
にんじん	20 g	3 材料を煮て調味する。
砂糖	1.5 g	4 炊き上がったごはんに3を混ぜる。
水	5 g	
濃口しょうゆ	2 g	<b>【ふるさと野菜たっぷり碗】</b>
薄口しょうゆ	1.6 g	1 鯖削り節でだしをとる。
みりん	1.2 g	2 じゃがいもはさいの目切り、大根はイチョウ切り、白菜、ほうれん草は1cm幅スライスに切る。
酒	1.2 g	3 厚揚げは角切りして油抜き、ほうれん草はあく抜きする。
食塩	0.3 g	4 だしで2、3を煮て調味する。
<b>牛乳</b>		<b>【大村産黒鯛のみそマヨネーズ焼き】</b>
牛乳	206 g	1 キャベツ、にんじんは、せん切りにする。
<b>ふるさと野菜たっぷり碗</b>		2 1と黒鯛、調味料を合わせる。
厚揚げ	40 g	3 アルミカップに2を入れる。
じゃがいも	40 g	4 スチームコンベクションオーブンで焼く。
はくさい	15 g	
大根	15 g	
ほうれんそう	10 g	
水	115 g	
薄口しょうゆ	4 g	
食塩	0.25 g	
酒	1 g	
鯖削り節	5 g	
<b>大村産黒鯛のみそマヨネーズ焼き</b>		
黒鯛角切り	60 g	
キャベツ	15 g	
にんじん	6 g	
マヨネーズ	7 g	
米みそ	3.5 g	
こしょう	0.04 g	
アルミカップ	1 枚	
<b>いちご</b>		
いちご	1 個	



## 〔特徴〕

調味料と牛乳以外、大村市内で栽培されたり、加工されたりした食材を使用した給食になっています。地元の食材をたっぷり使い、地元の食材を知ることによって大村のよさを知り、大村を好きになるきっかけになるようにこの取組を実施しています。

今年度で7回目になるが、和食、洋食など栄養教諭がいろいろと工夫をして考えた献立を子供たちが味わうことができます。