

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

平戸市

学校・調理場名

平戸市立田平学校給食共同調理場

料理名	献立名：ごはん、牛乳、平戸たっぷりあごつみれ汁、松浦産あじフライ、きゅうりのゆかり和え、みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 精白米 牛乳 牛乳 平戸たっぷりあごつみれ汁 あごつみれ 里芋 大根 白菜 干し椎茸 ねぎ 麦みそ 煮干し 酒 水 松浦産あじフライ あじフライ 揚げ油 きゅうりのゆかり和え きゅうり しそご飯の素 みかん みかん	30 g 206 g 30 g 15 g 15 g 10 g 0.5 g 5 g 12 g 3.5 g 1 g 135 g 50 g 30 g 0.35 g 1 個	【平戸たっぷりあごつみれ汁】 1 煮干しでだしを取る。 2 里芋は一口大、大根はいちょう切り、白菜は1cm幅、ネギは小口切りにする。干し椎茸は水で戻す。 3 出し汁で野菜、あごつみれを煮る。 4 酒、溶いたみそを加え、最後にねぎを入れる。 【松浦産あじフライ】 1 あじフライを油で揚げる。 【きゅうりのゆかり和え】 1 きゅうりは小口切りにし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。 2 冷却し、しそご飯の素を和える。



〔特徴〕

田平町でとれた野菜を多く使い、平戸市産の食材のおいしさをしっかり味わえる献立にしています。平戸市は農産物や水産物が豊富で、学校給食でも直売所等と連携を図り、地元の食材をたくさん取り入れることができます。

米（平戸市産なつほのか）、あごつみれ（平戸市生月町）、里芋・大根・白菜・ねぎ・みかん（平戸市田平町）、干し椎茸（平戸市）