


県内まるごと長崎県給食

市 町 名 松浦市

学校・調理場名 松浦市立福島学校給食共同調理場

料理名	献立名：福島棚田米ごはん、牛乳、地場産みそ汁、松浦産あじフライ、五島三菜の含め煮	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
福島棚田米ごはん 精白米 牛乳 牛乳 地場産みそ汁 豆腐 さつまいも とうがん ねぎ わかめ 麦みそ 煮干し(だし用) 水 松浦産あじフライ あじフライ 揚げ油 五島三菜の含め煮 鶏肉 大豆 五島三菜 濃口しょうゆ 砂糖 みりん ごま油 水	70 g 206 g 12 g 40 g 20 g 4 g 0.5 g 12 g 2 g 120 g 40 g 8 g 8 g 6 g 2.8 g 1.6 g 1 g 0.8 g 10 g	<p>【地場産みそ汁】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 煮干しでだしをとる。 2 野菜を切る。さつまいもは1.2cm幅のいちょう、冬瓜は2cm幅のいちょう、ねぎは小口切り。わかめは戻しておく。 3 だし汁にさつまいも、冬瓜を入れて煮る。その後、豆腐を入れる。 4 みそを溶き入れ、わかめとねぎを入れて仕上げ。 <p>【松浦産あじフライ】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 180℃の油で揚げる。 <p>【五島三菜の含め煮】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 五島三菜は水で戻して、さっと洗う。 2 ごま油を熱し、鶏肉を炒める。 3 五島三菜を加えて炒め、水を加える。 4 大豆と調味料を加えて煮含める。
		
<p>〔特徴〕</p> <p>調味料以外の食材を長崎県産の食材にしました。福島町産の食材は、米、さつまいも、冬瓜、ねぎ、煮干しです。普段使っている米は市内全域の松浦産ですが、この日は町内の土谷地区の棚田で栽培・収穫された新米です。地元の新米ということで、より身近に感じ、よく味わって食べていました。また、アジフライの聖地の松浦市では、毎月第3金曜日のアジフライデーの日は学校給食にアジフライを出す試みを行っています。ワンフローズンにこだわって作られているアジフライは、魚が苦手な子どもにも人気があります。</p>		