

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

五島市

学校・調理場名

富江学校給食センター

料理名	献立名：さつまいもごはん、牛乳、五島地場産汁、きびなごの南蛮漬け、いんげんのごま和え	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
さつまいもごはん		【さつまいもごはん】
米	70 g	1 さつまいもは角切りにし水にさらす。
さつまいも	30 g	2 浸漬した米に、さつまいも、食塩を加え炊飯する。
いりごま(黒)	0.7 g	3 黒ごまを炒り、炊きあがったごはんに混ぜ込む。
食塩	0.6 g	
牛乳		【五島地場産汁】
牛乳		1 昆布と、煮干しでだし汁をとる。
五島地場産汁		2 野菜は下処理後、カットする。(大根いちょう切り5mm、にんじんいちょう切り3mm、白菜1cm幅カット、里芋1.5cm幅角切り、葉ねぎ小口切り)
豚肉	15 g	3 生揚げは1.5cm幅角切り後、湯通しし冷蔵する。
さつま揚げ	5 g	4 さつま揚げは半分に切り、5mm幅に切って冷蔵する。
生揚げ	30 g	5 だし汁を煮たてて、豚肉を加熱し、大根、にんじんを加え、さらに煮たてて、さつま揚げ、生揚げ、さといも、白菜を加える。
大根	20 g	6 材料に火が通ったら、調味料を加え味を調べ、ねぎを最後に加え温度確認後火を止める。
里芋	20 g	
にんじん	10 g	【きびなごの南蛮漬け】
白菜	10 g	1 揚げ油を170℃に熱しておく。
葉ねぎ	3 g	2 野菜は下処理後、カットする。(玉ねぎスライス、にんじん千切り)
出し用煮干し	3 g	3 調味料を煮立て、玉ねぎ、にんじんを加え、煮て温度確認後、火を止める。
出し昆布	0.2 g	4 冷凍きびなごにでん粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
水	105 g	5 揚げたきびなごを配缶し、3の南蛮だれを上からかける。
薄口しょうゆ	4 g	
濃口しょうゆ	1 g	【いんげんのごま和え】
みりん	0.5 g	1 野菜は下処理後、カットする。(いんげん2cm幅、キャベツ1cm幅カット、小松菜2cm幅カット)
食塩	0.1 g	2 ごまを炒ってすり、粗熱をとって冷蔵する。
でんぷん	0.5 g	3 みりんを加熱し煮切り、粗熱をとって冷蔵する。
きびなごの南蛮漬け		4 野菜をそれぞれ、加熱、冷却し、和えるまで冷蔵する。
冷凍きびなご	20 g	5 4の野菜と調味料、ごま、煮切りみりんを和え、配缶し、冷蔵する。
でんぷん	1 g	
揚げ油		
玉ねぎ	8 g	
にんじん	5 g	
中白糖	5 g	
穀物酢	7.5 g	
薄口しょうゆ	2.1 g	
清酒	1 g	
水	5 g	
いんげんのごま和え		
いんげん	10 g	
キャベツ	20 g	
小松菜	8 g	
いりごま	2.5 g	
ねりごま	1 g	
薄口しょうゆ	3 g	
中白糖	1.6 g	
みりん	1.6 g	



〔特徴〕

五島地場産汁は、五島豚や、富江町で製造された生揚げやさつま揚げ、五島市で収穫された里芋、白菜、大根、葉ねぎを使用しています。たくさんの地元の食材を意識してもらうために、五島地場産汁という名前を付け提供してみました。また、きびなごの南蛮漬けは、五島市で水揚げされたきびなごをバラ凍結してもらったものを納入し調理しています。さつまいもごはんの米、さつまいも、いんげんのごま和えのいんげん、キャベツ、小松菜も五島産のものを使用しています。

各校にも県内まるごと長崎県給食ということで、給食ひとくちメモを配布。児童生徒が地域の食材に関心を持ち、生産者の方々へ、感謝の気持ちを持つことを高めさせることができた。また、家庭にも食育だよりを通して県内まるごと給食について伝え、学校食の地産地消の取組等知らせることができました。