


県内まるごと長崎県給食

市 町 名

南島原市

学校・調理場名

南島原市学校給食センター

料理名	献立名：ごはん、牛乳、豚肉と大根のべっこう煮 愛のコロッケ、ほうれん草のおひたし	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 米 豚肉と大根のべっこう煮 豚肉 大根 あつあげ にんじん さつまあげ こんにゃく いんげん 砂糖 濃口しょうゆ 料理酒 出し昆布 水 愛のコロッケ 愛のコロッケ 揚げ油 ほうれん草のおひたし ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ 中白糖	75 g 25 g 100 g 20 g 5 g 10 g 20 g 5 g 2.8 g 8 g 1 g 0.5 g 50 g 40 g 35 g 10 g 2.1 g 1.2 g	【豚肉と大根のべっこう煮】 1 大根、にんじんはいちょう切り、あつあげはさいの目切り、さつまあげ、こんにゃくは8mm幅に切る。いんげんは2cmカットする。 2 昆布でだし汁をとる。 3 だし汁に豚肉を入れる。そのあと煮えにくいものから、汁に入れて煮る。 4 調味をする。 5 いんげんを入れて煮る。 【愛のコロッケ】 1 愛のコロッケを揚げる。 【ほうれん草のおひたし】 1 にんじんは千切りにする。 2 野菜をスチーマーで蒸し、真空冷却器で冷やす。 3 調味をする。
		
〔特徴〕 長崎県内や島原半島でとれた食材を多く使用した献立です。お米は、長崎県産のヒノヒカリを使用しています。豚肉と大根のべっこう煮に使われている大根といんげんと豚肉は南島原市産、さつまあげ、こんにゃくは地元の業者で作られたものを使用しています。愛のコロッケに使われているじゃがいもは雲仙市愛野町産、牛肉は長崎県産のものです。米、牛乳、豚肉、鶏肉は年間を通して長崎県産のものを使用しています。季節に応じて生産者の方と話し合いながら、地場産物を使うようにしています。		