

## 県内まるごと長崎県給食

市 町 名

新上五島町

学校・調理場名

奈良尾学校給食センター

料理名	献立名：ごはん 牛乳 ふしめん汁 ちぐさ焼き 大豆こんぶ煮	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
<b>ごはん</b> 精白米 <b>牛乳</b> 牛乳 <b>ふしめん汁</b> 五島うどんふし 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 蒸しかまぼこ 乾しいたけ こねぎ 煮干し 薄口しょうゆ 塩 水 <b>ちぐさ焼き</b> 鶏ひき肉 鶏卵 にんじん 玉ねぎ ブロッコリー 薄口しょうゆ 中白糖 酒 スキムミルク <b>大豆こんぶ煮</b> ボイル大豆 にんじん 二分角昆布 濃口しょうゆ 中白糖 みりん	80 g  206 g  10 g 8 g 20 g 10 g 5 g 0.8 g 2 g 3 g 3.5 g 0.2 g  18 g 30 g 10 g 13 g 12 g 2.2 g 1.2 g 0.4 g 1.5 g  14 g 7 g 0.7 g 1.2 g 1.4 g 1 g	<b>【ふしめん汁】</b> 1 煮干しでだしをとる。 2 だしに肉、干切り玉ねぎ、しいたけを加え、あくを取りながら煮込む。 3 味付けをし、かまぼこ、ほうれん草、ねぎを加え、塩で調整する。  <b>【ちぐさ焼き】</b> 1 にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。 2 ひき肉を乾煎りし、野菜を加えて味付けをする。固くついたスキムミルクと溶き溶き卵をあわせ、具と混ぜる。 3 天板に2を流し、オーブンで焼く 学年ごとに切り分ける。  <b>【大豆こんぶ煮】</b> 1 なべに角切りにんじん、大豆、調味料を入れ、水を回し入れる。 2 火加減に注意し沸騰させ、昆布を加えたら水分を飛ばし味を調える。



**〔特徴〕**

県産食材多め・比較的安価・理想的な栄養バランスになるように工夫しています。  
 2か月に1度、月曜日に登場するおなじみのメニューです。良いはし使い・切る・さく・(豆を)つかむ等の習得のためにも今後も定期的に出したいと思います。