

## 県内まるごと長崎県給食

市 町 名 西彼杵郡時津町  
学校・調理場名 県立盲学校

料理名	献立名：なつほのか白ごはん、牛乳、諫農野菜の和風オムレツ、五島三菜の煮物、じげもんみそ汁、みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
<b>なつほのか白ごはん</b>		<p><b>【諫農野菜の和風オムレツ】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 にんじん、たまねぎ、にんにくはみじん切り、じゃがいもはいちょう切り、小松菜はざく切りにする。</li> <li>2 じゃがいもはスチコンにかけ、やわらかくする。</li> <li>3 釜に油をしき、にんにくを香りがたつまで炒める。豚ひき肉とたまねぎ、にんじんを加え、火がとおったら、小松菜と2のじゃがいもを入れる。</li> <li>4 3を容器に上げ、粗熱をとる。</li> <li>5 卵を攪拌し、調味料を加え、4を入れる。</li> <li>6 鉄板に流し、スチコンのコンビモードで焼く。</li> </ol> <p><b>【五島三菜の煮物】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 五島三菜と切干大根は水でやわらかく戻す。</li> <li>2 釜に油をしき、材料を炒め、だし汁と砂糖を入れ、やわらかくなるまで煮る。</li> <li>3 途中でその他の調味料を加え、煮含める。</li> </ol> <p><b>【じげもんみそ汁】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 だし昆布と煮干でだしをとる。</li> <li>2 しめじはほぐし、はくさい、水菜はざく切りにする。</li> <li>3 だし汁にしめじ、はくさいを入れ煮る。</li> <li>4 豆腐を加え、さらに煮る。</li> <li>5 水菜は別ゆでし、水分を切っておく。</li> <li>6 釜にみそを入れ調味し、最後に5の水菜を入れる。</li> </ol>
米	75 g	
<b>牛乳</b>		
牛乳	206 g	
<b>諫農野菜の和風オムレツ</b>		
卵	45 g	
豚ひき肉	10 g	
にんじん	10 g	
たまねぎ	15 g	
じゃがいも	10 g	
にんにく	1 g	
小松菜	5 g	
サラダ油	1 g	
砂糖	1.5 g	
みりん	1 g	
料理酒	1.5 g	
薄口しょうゆ	1.5 g	
濃口しょうゆ	1.5 g	
<b>五島三菜の煮物</b>		
五島三菜	5 g	
切干大根	5 g	
鶏肉	5 g	
大豆	10 g	
サラダ油	1 g	
砂糖	2 g	
料理酒	1 g	
みりん	1 g	
薄口しょうゆ	2 g	
濃口しょうゆ	1.5 g	
だし汁	30 g	
<b>じげもんみそ汁</b>		
冷凍豆腐	20 g	
しめじ	10 g	
はくさい	20 g	
水菜	5 g	
長崎みそ	8 g	
だし昆布	0.5 g	
煮干	1 g	
水菜	110 g	
<b>みかん</b>		
みかん	100 g	



**〔特徴〕**

本校では、食育活動の一環として、毎年生産者等交流会を行っており、この献立は交流会日の献立です。今年の生産者等交流会では、本校高等部普通科の生徒が交流及び共同学習を行っている諫早農業高校の生徒を生産者とし、農作物を育てる際の苦労ややりがい等について話を聞き、さらに、諫早農業高校でできた農作物(卵、小松菜、にんにく、白菜、水菜、みかん)を使った給食をいただきました。

交流会自体は、動画視聴での実施でしたが、交流学习を行った高等部普通科の生徒が説明を加えるなど、生産者の生の声を聞く素晴らしい機会となりました。さらに、給食でその農産物をいただくことで、学びを深めることができました。

また、この日は地場産物の新米も取り入れ、生産者への感謝とともに、自然の恵みへの感謝についても指導することができました。