

# 「県内まるごと長崎県給食」

市 町 名	長崎市
学校・調理場名	長崎市立鳴見台小学校

料理名	献立名：ごはん、牛乳、長崎たっぷりお吸い物、さばのみそ煮、ひじきの和え物	
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>長崎たっぷりお吸い物</b> 豚肉 冷凍豆腐 ジャガイモ 大根 にんじん つきこんにゃく 深ねぎ 対馬しいたけ うすくちしょうゆ 清酒 食塩 かつお節 出昆布 水 <b>さばのみそ煮</b> ごまさば切り身 しょうが 米みそ こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 清酒 水 <b>ひじきの和え物</b> ひじき きゅうり にんじん 米酢 うすくちしょうゆ 砂糖	80 g 206 g 20 g 20 g 20 g 15 g 15 g 10 g 5 g 0.3 g 5 g 0.8 g 0.3 g 1 g 0.3 g 100 g 40 g 1 g 5 g 2 g 2 g 1.5 g 1.5 g 12 g 1.5 g 30 g 8 g 2 g 2.5 g 2 g	<b>【長崎たっぷりお吸い物】</b> 1 かつお節と昆布でだしをとる。 2 材料を切る。じゃがいも（短冊切り）、大根、にんじん（拍子木切り）、深ねぎ（小口切り）つきこんにゃく（ざく切り）、しいたけ（細切り） 3 だしで煮えにくいものから順に入れて煮る。 4 調味料、深ねぎを加えて仕上げる。 <b>【さばのみそ煮】</b> 1 すりおろしたしょうがと調味料をあわせる。 2 鉄板にさばを並べ、1の調味料をかける。 3 スチームコンベクションオーブンで焼く。 <b>【ひじきの和え物】</b> 1 材料を切る。きゅうり（3mm輪切り）、にんじん（千切り） 2 材料をゆでて冷却する。 3 材料を調味料で和える。



**〔特徴〕**

県内産の食材の活用が難しいセンターですが、冷凍の県内産の食材を活用したり、青果店に県内産の納品にご協力いただき取り組みました。献立表や配膳表はもちろん、食育だよりや、食育の日の資料でも「まるごと長崎県給食」についてふれ、長崎のおいしい食材や、地産地消の取組について紹介しました。