

# 県内まるごと長崎県給食

市 町 名

島原市

学 校 ・ 調 理 場 名

島原市立学校給食共同調理場

料理名	献立：ひじきごはん、牛乳、みそ汁、長崎産アジフライ、大根の甘酢和え	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
<b>ひじきごはん</b>		<b>【ひじきごはん】</b>
米	75 g	1 米は洗米し、炊飯する。
鶏肉	20 g	2 にんじんは粗みじん、さつま揚げは3mm、ひじきは水戻しする。
ひじき	1 g	3 鍋に鶏肉を入れ炒め、にんじん、ひじき、揚げかまぼこ、大豆を入れる。
にんじん	10 g	4 水、調味料を入れて味を調える。
揚げかまぼこ	3 g	5 炊きあがったごはんを混ぜる。
大豆	8 g	
砂糖	2 g	<b>【みそ汁】</b>
こいくちしょうゆ	0.4 g	1 水とだし昆布、煮干しでだしをとる。
うすくちしょうゆ	3 g	2 ねぎは小口切り、しめじ、えのきたけは食べやすい大きさに切る。
食塩	0.2 g	3 だしに豚肉を入れ、火が通ったら、しめじ、えのきたけを入れる。
酒	1 g	4 みそを入れ、ほうれんそう、ねぎを入れる。
みりん	0.4 g	
水	6 g	<b>【長崎県産アジフライ】</b>
<b>牛乳</b>		1 油を温めてアジフライを揚げる。
牛乳	206 g	
<b>みそ汁</b>		<b>【大根の甘酢あえ】</b>
豚肉	20 g	1 大根、にんじんはいちょう切りにする。
えのきたけ	12 g	2 それぞれゆでて冷ます。
しめじ	12 g	3 2に調味料を入れて和える。
ほうれん草	10 g	
深ねぎ	5 g	
麦すりみそ	10 g	
だし用煮干し	3 g	
だし昆布	0.3 g	
水	125 g	
<b>長崎県産アジフライ</b>		
アジフライ	30 g	
油	3 g	
<b>大根の甘酢あえ</b>		
大根	35 g	
にんじん	3.4 g	
酢	0.8 g	
砂糖	1 g	
食塩	0.2 g	



〔特徴〕

長崎県産のアジフライを主菜に長崎県や島原市でとれた食材をたっぷり使った和食給食です。島原産は今が旬のねぎ大根を使っています。子どもたちも好きなひじきごはんは、大豆を取り入れることでほっくりとした食感で好評です。みそ汁には島原で作られたみそを使っています。子どもたちにも「まるごと長崎」給食を紹介して味わってもらいました。