

## 県内まるごと長崎県給食

市 町 名	五島市
学 校 ・ 調 理 場 名	奈留学校給食センター

料理名	献立名：ごはん、牛乳、つみれ汁、五島豚のごま焼き、みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
<b>ごはん</b> 米 <b>牛乳</b> 牛乳 <b>つみれ汁</b> あじすりみ 潮豆腐 たまねぎ 乾燥わかめ えのき 大根 小松菜 煮干し 出し昆布 水 うすくちしょうゆ 塩 酒 <b>五島豚のごま焼き</b> 豚肩ロース しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん 卵 ごま(白と黒) <b>みかん</b> みかん	75 g  206 g  20 g 20 g 15 g 0.5 g 10 g 10 g 10 g 2 g 0.2 g 125 g 4 g 0.2 g 1 g  1枚 40 g 1.5 g 1 g 2 g 2 g 2 g 5 g 2 g  1 個	<b>【つみれ汁】</b> 1 野菜を洗い、たまねぎはスライス、大根はいちょう切り、豆腐はさいの目、えのきは2cm幅に切る。小松菜は3cm幅に切りゆでておく。 2 煮干しと出し昆布でだし汁をとる。 3 だし汁に、あじすりみを一口大にちぎって入れ、煮る。 4 他の野菜なども入れ、煮る。 5 調味する。 6 小松菜を入れる。  <b>【五島豚のごま焼き】</b> 1 豚肉に下味をつけて、置いておく。 2 卵を割り、解きほぐす。 3 下味をつけた豚肉を卵にくぐらせバットに置く。 4 上からごまを振りかける。 5 スチコンで焼く。(200℃で10分程)



**【特徴】**  
 五島でとれたものを出来るだけ使った献立です。お米は、五島産のなつほのかを使用しています。「つみれ汁」に入っている、あじすりみは五島の水産業者さんで作られたものです。すりみ揚げやつみれ汁の時に使用しています。また、「五島豚のごま焼き」は五島特産の五島豚のロース肉を仕入れてごま焼きにしました。食べ応えのあるお肉で子ども達も喜んで食べていました。地元業者さんと毎月連絡を取り、出来るだけ五島市内で作られた野菜を使用するようにしています。