

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 南島原市
 学校・調理場名 南島原市学校給食センター

料理名	献立名：ごはん、牛乳、とびうおつまれ汁、鶏の照り焼き、こふきいも	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 米 牛乳 牛乳 とびうおつまれ汁 大根 にんじん 厚揚げ えのき ねぎ じゃがいも はくさい 煮干し 麦みそ とびうおつまれ 水 鶏の照り焼き 鶏もも肉 こいくちしょうゆ 砂糖 料理酒 みりん おろししょうが おろしにんにく こふきいも じゃがいも 食塩 青のり	75 g 206 g 22 g 5 g 10 g 3 g 3 g 15 g 15 g 4 g 9 g 20 g 100 g 50 g 4 g 1.5 g 1.2 g 0.6 g 1 g 0.2 g 67 g 0.25 g 0.05 g	【とびうおつまれ汁】 1 大根、にんじんはいちょう切り、厚揚げはさいの目切り、じゃがいもは短冊、はくさいは1cm、ねぎは5mmカット、えのきはざく切りにする。 2 煮干しでだしを取る。 3 だし汁に、にんじん、ごぼう、大根など煮えにくいものから、汁に入れて煮る。 4 調味をする。 【鶏の照り焼き】 1 鶏もも肉に、調味料で味をつける。 2 スチームコンベクションオーブンで、180℃で20分焼く。 【こふきいも】 1 じゃがいもは、短冊に切る。 2 青のりは、釜で炒っておき、じゃがいもはスチーマーで蒸しておく。 3 じゃがいもと青のりを合わせ、塩で味をつける。



〔特徴〕

この日の食材は、すべて長崎県内や島原半島でとれた食材を使用した献立です。お米は、長崎県産のなつほのかを使用しています。じゃがいも、大根、にんじん、ねぎ、はくさい、えのき、厚揚げは長崎県内または、南島原市産。鶏肉は、島原半島産。とびうおつまれ汁のとびうおつまれも、長崎県産のものを使用しています。
 米、牛乳、豚肉、鶏肉は、年間を通して長崎県産のものを使用するようにし、日頃から、地場産物を多く取り入れるようにしています。