

# 県内まるごと長崎県給食

市 町 名 川棚町  
 学 校 ・ 調 理 場 名 川棚町立学校給食センター

料理名	献立名：黒米ごはん、牛乳、じげもん汁、鶏肉のレモンソース、 茎わかめの酢の物	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
<b>黒米ごはん</b>		<b>【黒米ごはん】</b> 1 洗米、浸水後、炊飯する。 2 ひじきは戻しておき、にんじんはさき切りにする。 3 にんじんを炒めて水を加え、ひじきを入れて煮る。 4 ひじきが柔らかくなったら、調味料・油揚げを入れて煮含める。 5 炊き上がったごはんに4の具を混ぜる。  <b>【じげもん汁】</b> 1 煮干しだしをとる。 2 さつまいも・大根・にんじんはいちょう切り、しいたけは薄切りにする。 3 厚揚げはさいころに切り、油抜きをする。 4 だしをあたためる。 5 豚肉、にんじん、大根、しいたけ、さつまいも、厚揚げの順で入れる。 6 みそをとき入れる。 7 調味料を加え、味をととのえる。  <b>【鶏肉のレモンソース】</b> 1 鶏肉に衣(上新粉・でん粉)をつけ、油で揚げる。 2 水・調味料を混ぜてあたため、ソースを作る。 3 1の鶏肉に2のソースをかける。  <b>【茎わかめの酢の物】</b> 1 茎わかめの塩抜きをする。 2 きゅうりは薄切り、にんじんはさき切りに切る。 3 茎わかめ、野菜をボイル後、冷却する。 4 調味料を混ぜ合わせる。 5 3の食材を4の調味液であえる。
精白米	70 g	
油揚げ	3 g	
ひじき	1.4 g	
にんじん	10 g	
砂糖	1.5 g	
食塩	0.4 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
料理酒	1.5 g	
みりん	1 g	
水	4 g	
<b>牛乳</b>		
牛乳	206 g	
<b>じげもん汁</b>		
豚肉	5 g	
厚揚げ	10 g	
さつまいも	20 g	
大根	20 g	
しいたけ	5 g	
にんじん	5 g	
水	110 g	
煮干しだし	4 g	
麦みそ	11 g	
みりん	0.5 g	
酒	0.5 g	
<b>鶏肉のレモンソース</b>		
鶏肉切身	40 g	
上新粉	2 g	
でん粉	2 g	
揚げ油	4 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
砂糖	2 g	
レモン汁	2 g	
水	3 g	
<b>茎わかめの酢の物</b>		
茎わかめ	8 g	
きゅうり	30 g	
にんじん	3 g	
砂糖	1.5 g	
うすくちしょうゆ	1.5 g	
酢	2 g	
ごま油	0.5 g	
食塩	0.1 g	



〔特徴〕  
 今年度も各業者さんのご協力のおかげで実施することができました。厚揚げは川棚町の業者さんが製造したものを使用しました。じげもん汁はすべて長崎県産を使用したもので、献立名を「地元のもの」を意味する「じげもん」汁としました。ごはんは長崎県産のひじきを使いひじきごはんにしました。この献立については、献立予定表や配膳表でも紹介し、家庭へも「まるごと長崎県給食」についてお知らせしました。