

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 波佐見町

学 校 ・ 調 理 場 名 波佐見町立学校給食センター

料理名	献立名：波佐見のごはん、牛乳、県産みそ汁、きびなごゴマフライ、おひたし、納豆	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
波佐見のごはん 米	80 g	【県産みそ汁】 1 煮干しでだしをとる 2 わかめを水戻しする。 3 厚揚げを油抜きして1.5cm角に切る。 4 大根は、いちょう切り、さつまいもは1.5cm角切り、小ねぎは小口切りにする。 5 だし汁に大根を入れて、やわらかくなってきたら、さつまいもと厚揚げを加える。 6 麦みそを溶いて入れて、仕上げにわかめと小ねぎを加える。 【きびなごごまフライ】 1 170℃の油でカラッと揚げる。 【おひたし】 1 ほうれんそうとキャベツを一口大に切り、それぞれゆでて冷ます。 2 野菜と調味料を混ぜ合わせる。。
牛乳 牛乳	1 本	
県産みそ汁 厚揚げ	30 g	
大根	20 g	
さつまいも	30 g	
カットわかめ	0.5 g	
小ねぎ	3 g	
麦みそ	12 g	
煮干し	3 g	
水	120 g	
きびなごごまフライ きびなごごまフライ	40 g	
揚げ油	8 g	
おひたし ほうれんそう	20 g	
キャベツ	20 g	
うすくちしょうゆ	1.8 g	
砂糖	0.9 g	
納豆 いきいき納豆	1 個	



〔特徴〕

地元の業者さんが、厚揚げも麦みそも県内産の大豆で作ってくださいます。
 さつまいもや大根の一部は、小学校で収穫されたものを使う予定でしたが、収穫の時期がずれたため、すべて八百屋さんから購入しました。米は週に1回、町内産のお米を納品してもらっています。