


# 県内まるごと長崎県給食

市 町 名 佐々町  
 学 校 ・ 調 理 場 名 佐々町立口石小学校

料理名	献立名：ごはん、牛乳、さつまいものみそ汁、あじフライ、ゆで干し大根の酢の物、みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
<b>ごはん</b> 精白米  <b>牛乳</b> 牛乳  <b>さつまいものみそ汁</b> さつまいも はくさい えのき ほうれん草(冷) 水 煮干し 麦みそ  <b>アジフライ</b> あじフライ(冷) 揚げ油  <b>ゆで干し大根の酢の物</b> ゆで干し大根 きゅうり 砂糖 穀物酢 うすくちしょうゆ いらごま  <b>みかん</b> みかん	80 g  206 g  40 g 30 g 10 g 10 g 120 g 2 g 12 g  50 g 5 g  3 g 15 g 2.5 g 3 g 2 g 0.8 g  1 個	<b>【さつまいものみそ汁】</b> 1 さつまいもは厚めのいちょう切り、はくさいは短冊切りにする。 2 えのきは3cm長さに切る。 3 ほうれん草は、解凍して洗う。 4 煮干しでだしをとる。 5 だし汁に、えのき、さつまいも、はくさいの順に入れ、火を通す。 6 ほうれん草を入れる。 7 みそを入れる。  <b>【アジフライ】</b> 1 あじフライを油で揚げる。  <b>【ゆで干し大根の酢の物】</b> 1 ゆで干し大根は3回洗って水気を絞り、5cm長さに切る。 2 きゅうりは薄い輪切りにする。 3 調味料を合わせておく。 4 食材をゆでて冷やす。 5 食材と調味料を和える。
		

〔特徴〕

調味料以外の食材は全て長崎県内産を使用しました。普段から、地元の直売所を通して佐々で生産された野菜やいもを給食で使用しています。直売所の方と連絡調整を行い、できる限り佐々町産の食材がそろうように心がけています。天候や収穫量の都合により佐々町産や県内産の確保が難しい状況の野菜もありますが、まるごと長崎県給食の計画に合わせて、業者の方々が食材調達に協力していただいたことで実施することができました。長崎県産の食材の多さに気づくことができる献立です。