

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

五島市

学 校 ・ 調 理 場 名

三井楽学校給食センター

料理名	献立名：ごはん 牛乳 ぶりのみそ焼き 切干だいこんのマヨネーズ和え 具だくさん汁	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 米	105 g	【ぶりのみそ焼き】 ①しょうがと調味料を合わせたれを作る。 ②ぶりに①のたれをかけ170℃のオーブンで蒸気をかけながら焼き上げる。
牛乳 牛乳	206 g	
ぶりのみそ焼き		【切干だいこんのマヨネーズ和え】 ①きゅうりは輪切り、切干だいこんは、水戻してざく切り、キャベツは、5mm幅の千切り、赤ピーマンは1/4にして千切りにする。 ②①をスチームコンベクションオーブンで蒸す。 ③真空冷却器で冷却する。 ④ごまを擦ってから煎る。 ⑤野菜と調味料、ごまを和える。 ⑥1食マヨネーズを数える。
ぶり	50 g	
しょうが	0.63 g	【具だくさん汁】 ①さば削り節とだし昆布で出汁をとる。 ②にんじんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、はくさいは1cm幅、えのきたけは1/3、ねぎは小口切り、豆腐は角切りにする。 ③豚肉を炒め、野菜を固い順に入れていく。 ④出し汁を入れ煮る。 ⑤調味料で味を整えねぎを入れる。
麦みそ	4.3 g	
三温糖	1.62 g	
みりん	1.62 g	
酒	1.62 g	
切干だいこんのマヨネーズ和え		
きゅうり	32.5 g	
切干だいこん	3.9 g	
キャベツ	13 g	
赤ピーマン	6.5 g	
いりごま	2.6 g	
穀物酢	1.3 g	
三温糖	1.3 g	
薄口しょうゆ	0.39 g	
マヨネーズ	8 g	
具だくさん汁		
豚もも肉	13 g	
豆腐	39 g	
にんじん	13 g	
こんにゃく	15.6 g	
はくさい	32.5 g	
えのきたけ	13 g	
ねぎ	3.9 g	
水	169 g	
さば削り節	3.9 g	
だし昆布	1.3 g	
淡口しょうゆ	3.9 g	
酒	1.56 g	
塩	0.39 g	



【特徴】

この時期に五島で水揚げされたぶりは脂がのっています。みそだれをかけて焼くことで新米が進むおいしい一品になります。切干だいこんは町内で作られたもので給食には1年をとおして登場します。汁物には五島豚や潮豆腐といった地元食材も使っています。