

長崎県

大村市中学校給食センター

栄養教諭 佐田 マキ：調理員 岩永 慎也

献立

なつほのかごはん、牛乳、干しだいこんとアスパラの彩り野菜のたまご焼き、
くきわかめのじげもんきんぴら、
具だくさん田舎みそ汁、
幸の香ゆめ恋いちごゼリー

使用地場産物

米、牛乳、生揚げ、なす、かぼちゃ、たまねぎ、
じゃがいも、えのきたけ、根深ねぎ、煮干し、
麦みそ、ぶたひき肉、卵、ゆで干しだいこん、
にんじん、アスパラガス、とり肉、揚げかまぼこ、
大豆、さやいんげん、くきわかめ、いちごゼリー



干しだいこんとアスパラの彩り野菜のたまご焼き

- ① ゆで干しだいこんはもどしておく。
- ② にんじんは千切り、アスパラガスは1cm幅に切る。
- ③ 油でぶたひき肉を炒めておく。
- ④ 卵は溶きほぐしておく。
- ⑤ 材料を全部混ぜ合わせ、アルミカップに入れて、オーブンで焼く。

くきわかめのじげもんきんぴら

- ① 揚げかまぼこは長さ4cm、幅4mmに切る。
- ② 油でとり肉を炒め、火が通ったら、野菜、くきわかめを入れて炒め、さらに、大豆、揚げかまぼこを入れて炒める。
- ③ 調味し、ごまを入れて仕上げる。

具だくさん田舎みそ汁

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 生揚げは1.5cm角に切り、油抜きする。
- ③ なすは半月切り、かぼちゃは8mmの薄切り、たまねぎは4mmスライス、じゃがいもは1.5cm角切り、根深ねぎは3mm輪切りにする。えのきたけは石づきをとり、半分に切る。
- ④ だしで、たまねぎ、じゃがいもを煮る。さらに、なす、かぼちゃ、えのきたけ、生揚げを入れて煮る。
- ⑤ 麦みそで調味し、根深ねぎを入れて仕上げる。

材料と分量（1人分・単位g） 献立対象：中学校

なつほのかごはん		干しだいこんとアスパラの彩り野菜たまご焼き				くきわかめのじげもんきんぴら				具だくさん田舎みそ汁			
精白米	100	ぶたひき肉	20	砂糖	2	とりむね肉	10	ごま	1	生揚げ	30	根深ねぎ	10
		全卵	50	こいくちしょうゆ	1.5	揚げかまぼこ	5	砂糖	1.5	なす	20	水	115
		ゆで干しだいこん	5	清酒	0.8	ボイル大豆	5	こいくちしょうゆ	1.8	かぼちゃ	20	だし用煮干し	4
		にんじん	8	水	6.5	にんじん	6	清酒	1	たまねぎ	30	麦みそ	9
		アスパラガス	8	なたね油	0.3	さやいんげん	5	キャノーラ油	0.3	じゃがいも	20		
		脱脂粉乳	3	アルミカップ	1個	くきわかめ	9	とうがらし	0.01	えのきたけ	10		