

九州・沖縄ブロック② 長崎県

長崎大学教育学部附属小学校

食数 670 食
校長 古野 祐一
長崎市文教町4-23



栄養教諭 山崎 美奈



調理員 川元 美由紀

献立

雲仙こぶ高菜ごはん、牛乳、
長崎県産とりの照り焼き、大村湾ぐるっと含め煮、
唐人菜と長崎赤かぶのみそ汁、伊木力みかん

使用地場産物

米、とり肉、ひじき、雲仙こぶ高菜、黒田五寸人参、牛乳、
大豆、ゆで干しだいこん、唐人菜、長崎赤かぶ、根深ねぎ、
だし用煮干し、伊木力みかん

栄養価

エネルギー	662 kcal	亜鉛	2.8 mg
たんぱく質	28.5 g	ビタミンA	451 μgRAE
脂質	19.0 g	ビタミンB ₁	0.36 mg
脂質	26 %	ビタミンB ₂	0.50 mg
カルシウム	410 mg	ビタミンC	56 mg
マグネシウム	119 mg	食物繊維	5.9 g
鉄	2.8 mg	食塩相当量	2.1 g

レシピ



雲仙こぶ高菜ごはん

- ① 洗米、浸し、炊飯する。
- ② ひじきは水で戻す。
- ③ 油揚げは短冊切りにして油抜きする。
- ④ こぶ高菜は10mm幅に、にんじんは千切りにする。
- ⑤ 油を温め、とりひき肉、にんじん、油揚げ、ひじきの順で加え炒める。
- ⑥ 水と調味料を加える。
- ⑦ こぶ高菜を加える。
- ⑧ 炊きあがったごはんに、⑦のごはんの具を混ぜ込む。

長崎県産とりの照り焼き

- ① 中白糖、こいくちしょうゆ、料理酒、酒みりん、おろししょうが、ごま油を混ぜておく。
- ② とりもも肉を①の調味液に漬け込む。
- ③ クッキングシートを敷いた鉄板に皮を上にしてとり肉を並べる。
- ④ スチコン220℃で約15分焼く。

大村湾ぐるっと含め煮

- ① だしこんぶでだしをとる。
- ② ゆで干しだいこんは水で戻し、10mm幅に切る。にんじんは千切りにする。
- ③ 油を温め、にんじん、大豆、ゆで干しだいこんの順で加える。
- ④ だし汁と調味料を加え、煮込む。

唐人菜と長崎赤かぶのみそ汁

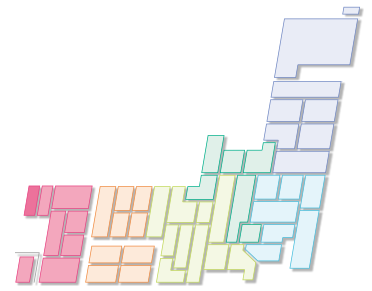
- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 生揚げは、小さめのサイコロに切り、油抜きする。
- ③ 唐人菜は15mm幅、赤かぶとにんじんはちょう切り、ねぎは輪切りにする。
- ④ だし汁の中に、にんじん、生揚げ、赤かぶ、唐人菜の順で加える。
- ⑤ みそを溶き入れる。
- ⑥ ねぎを加える。

伊木力みかん

- ① 3回洗浄する。

材料と分量 (1人分・単位g) 献立対象：小学校

雲仙こぶ高菜ごはん		牛乳		長崎県産とりの照り焼き		大村湾ぐるっと含め煮		唐人菜と長崎赤かぶのみそ汁		伊木力みかん	
精白米	70	牛乳	206	とりもも肉	40	ボイル大豆	5	生揚げ	20	みかん	80
とりひき肉	8			中白糖	3	黒田五寸人参	10	唐人菜	20		
油揚げ	5			こいくちしょうゆ	2.5	ゆで干しだいこん	5	長崎赤かぶ	15		
ひじき	1.5			純米料理酒	1	こいくちしょうゆ	2.5	黒田五寸人参	15		
雲仙こぶ高菜	30			酒みりん	0.5	中白糖	1.5	根深ねぎ	3		
黒田五寸人参	10			おろししょうが	0.3	酒みりん	1	だし用煮干し	3		
こいくちしょうゆ	2			ごま油	1.2	なたね油	0.5	米みそ	5		
中白糖	1.5					だしこんぶ	0.2	麦みそ	4		
酒みりん	0.5					水	10	水	120		
なたね油	0.5										
水	5										



本校の4年生は、総合的な学習の時間に長崎の伝統野菜について学んでいます。今回は全国学校給食週間にあわせ、長崎に伝わる伝統野菜をふんだんに使う「長崎伝統野菜給食」と、調味料以外すべての食材を県産品とする「まるごと長崎県給食」を同時に満たした献立を実施。この日使用した4種の伝統野菜(雲仙こぶ高菜・黒田五寸人参・唐人菜・長崎赤かぶ)は、4年生がお世話になっている農家から直接納品していただきました。

「雲仙こぶ高菜ごはん」に使う雲仙こぶ高菜は、雲仙市で作られ、食の世界遺産といわれる「味の箱舟」に日本で初めて認定された食物の一つ。同じく伝統野菜である黒田五寸人参や県産のひじき、とりひき肉などとともに炊き上げました。「長崎県産とりの照り焼き」には、県産のとりもも肉を使用。「大村湾ぐるっと含め煮」には、県の中央にある大村湾をぐるっと囲む地域の食材を使います。例えば、ゆで干しだいこんは大村湾の西側にある西海市の特産品。黒田五寸人参は、大村湾の東側にある大村市で栽培された伝統野菜。大豆は長崎県産を使用しました。「唐人菜と長崎赤かぶのみそ汁」に使う唐人菜と長崎赤かぶは、長崎市の伝統野菜。唐人菜は「長崎白菜」とも呼ばれます。黒田五寸人参、県産の根深ねぎ、地元豆腐屋で作る厚揚げとともに、みそ汁にしました。だしは、長崎県が生産量日本一を誇る煮干しからとります。デザートは、諫早市多良見町で栽培される「伊木力みかん」を付けました。

当日は給食時間に校内ビデオ放送を行うとともに、食材の実物を掲示。食育だよりでは写真を豊富に使い、献立や生産者、伝統野菜について紹介しました。