県産品愛用週間の給食献立

地場産物名	米・牛乳・豆腐・たまねぎ・キャベツ・ぶなしめじ 葉ねぎ・鬼木みそ・煮干し・びわ

地区名　【　東彼杵郡Ａ　（小学校）　】

献　立　名	麦ごはん・牛乳・鶏肉の照り焼き・チンゲンサイとちくわの炒め物・地場産みそ汁・びわ

献　立	材　料　名	分量(g)	作　り　方
麦ごはん	精白米	72	
	精麦	8	
牛乳	普通牛乳	206	
鶏肉の照り焼き	若鶏肉 もも 皮つき(切り身)	50	①　調味料を混ぜ合わせる。
	おろししょうが	0.4	②　鶏肉を①につけ込む。
	こいくちしょうゆ	3	③　180℃に設定したオーブンで焼く。
	清酒	1	
	砂糖（三温糖）	1.5	
	本みりん	1	
チンゲンサイとちくわの炒め物	チンゲンサイ（1cm 幅）	40	①　チンゲンサイは下ゆでする。
	焼き竹輪（輪切り）	5	②　サラダ油を熱し、材料を炒める。
	サラダ油	0.3	③　調味する。
	うすくちしょうゆ	0.7	
	食塩	0.1	
	こしょう	0.02	
地場産みそ汁	木綿豆腐(1.5cm 角切り)	25	①　煮干しでだし汁をとる。
	たまねぎ（うす切り）	20	②　みそを溶く。
	キャベツ（1 cm 幅）	20	③　だし汁を沸騰させ、たまねぎ、しめじ、豆腐
	ぶなしめじ	8	キャベツの順に加える。
	葉ねぎ（小口切り）	5	④　みそを入れ、葉ねぎを加える。
	鬼木みそ（麦すりみそ）	14	
	煮干し	3	
	水	130	
びわ	びわ	30	①　びわは下処理後、配缶する。

栄　養　価							
エネルギー	623kcal	カルシウム	344mg	ビタミンA	190μgRE	食物繊維	3.9g
たんぱく質	25.1g	マグネシウム	85mg	ビタミンB1	0.26mg	食塩相当量	2.5g
脂質	18.5g	鉄	2.3mg	ビタミンB2	0.51mg		
脂質	26.7%	亜鉛	3.3mg	ビタミンC	27mg		

県　産　品　の　説　明	給　食　の　写　真
みそ汁の材料は全て波佐見町産及び長崎県産です。豆腐とみそは波佐見産の大豆を使用して、地元で加工したものです。たまねぎとねぎは波佐見町内で有機栽培されたものです。キャベツ・ぶなしめじ・煮干しは長崎県内で生産されたものです。 びわは全国１位の生産量を誇る長崎県の特産品であり、初夏を告げる果物として毎年、６月に献立に取り入れています。	