

地場産物名

米、麦、牛乳、卵、鶏ひき肉、大根、にんじん、白菜、油あげ



献立のポイント(地場産物の説明等)

《さわらの紅葉揚》児童生徒が苦手な魚も、下味をしっかりつけて揚げ物にすると、喜んで食べてくれます。赤と黄色のパプリカを細く切って衣に混ぜれば、秋の山々を思わせる、彩りの良い一品になります。《里芋と大根のそぼろ煮》里芋も大根も、児童生徒には人気の無い食品なので、鶏ひき肉と一緒に煮て、冷めにくいようにとろみをつけました。にんじんやこんにゃく、さやいんげんを入れて、こちらも彩り良くなりました。

《みそ汁》寒さが増して、おいしくなった白菜をみそ汁にしました。きらら学園の近くに広がる畑でも、白菜が収穫の真っ最中です。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
麦ご飯	米	65	三重県
	麦	5	三重県
牛乳	牛乳	206	三重県
さわらの紅葉揚	さわら切身	40	
	酒	2	
	薄口しょうゆ	1.5	
	パプリカ(赤)	4	
	パプリカ(黄)	4	
	小麦粉	6	
	卵	5	三重県
	カレー粉	0.2	
	塩	0.1	
	油	4	
里芋と大根のそぼろ煮	鶏ひき肉	15	三重県
	酒	1.5	
	しょうが	0.8	
	かつお節	0.5	
	みりん	1.5	
	さとう	2.5	
	しょうゆ	5	
	大根	55	三重県
	にんじん	15	三重県
	さといも	45	
	こんにゃく	12	
	片栗粉	1.3	
	さやいんげん	8	
みそ汁	白菜	30	三重県
	油あげ	5	三重県
	干しいたけ	1	
	かつお節	2	
	みそ	12	