

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	三重県立特別支援学校 玉城わかば学園
-----	--------------------

地場産物名	米、牛乳、まあじバーグ、ひじき、絹ごし豆腐、油揚げ、ねぎ、だし昆布			
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
<p style="text-align: center;">献立のポイント(地場産物の説明等)</p> <p>三重県で漁獲された「まあじ」を頭・内臓・骨・皮まで取り除いた「落とし身」をつなぎに卵・小麦粉を使わずに米粉を使用した小型サイズの魚ハンバーグであるまあじバーグを使用しました。魚臭さがなく、魚嫌いの子でも食べやすくなっていました。</p> <p>ひじきは全国生産量のほとんどを三重県が占めています。ひじきの和え物は三重県産のひじきをたっぷり使用し、下味をつけていることでひじき自体にも味がついており一工夫でより食べやすくなっています。</p> <p>豆腐のみそ汁は三重県産の豆腐や油揚げ、ねぎを使用しました。シンプルな具材ですが、ダシがしっかり効いていました。ダシに使用するだし昆布も三重県のもので地場産物がつまったみそ汁になりました。</p>	麦いりごはん	米	65	三重県
		麦	3	
	牛乳	牛乳	206	三重県
	まあじバーグの甘酢あんかけ	まあじバーグ	50	三重県
		片栗粉	5	
		揚げ油	4	
		玉ねぎ	15	
		ピーマン	5	
		にんじん	3	
		穀物酢	5	
		うすくちしょうゆ	2.2	
		三温糖	2.2	
		食塩	0.1	
		水	20	
		片栗粉	1.2	
	ひじきの和え物	ひじき	2	三重県
		三温糖	0.8	
		こいくちしょうゆ	1	
		水	7	
		キャベツ	20	
	きゅうり	10		
	にんじん	10		
	三温糖	0.8		
	穀物酢	1.2		
	こいくちしょうゆ	1.5		
豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐	20	三重県	
	カットわかめ	0.5		
	えのきたけ	12		
	油揚げ	5	三重県	
	ねぎ	5	三重県	
	だし昆布	0.5	三重県	
	だし用けずり節	3		
	水	160		
	ミックス味噌	8.5		