


地場産物名	米、牛乳、鶏肉、なばな、しめじ佃煮、味付け海苔、ねぎ、卵			
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
	ごはん	米	80	三重県
	牛乳	牛乳	206	三重県
	親子煮	鶏もも肉	15	三重県
		酒	1	
		たまねぎ	40	
		にんじん	15	
		高野豆腐	4	
		ねぎ	10	三重県
		卵	25	三重県
		だしかつお	1	
		砂糖	3	
		しょうゆ	8	
		酒	1	
	みりん	1		
しめじあえ	なばな	35	桑名市	
	はんぺん	7		
	しょうゆ	1		
	しめじ佃煮	6	桑名市	
味付け海苔	味付け海苔	1.5	桑名市	
りんご	りんご	35		
献立のポイント(地場産物の説明等)				
<p>『のり』 桑名のりは、木曾三川の河口漁場で生産されています。河川から供給される豊かな栄養塩のおかげで、風味に優れた良質なおいしいのりがそだちます。のりにはビタミン・ミネラルがたっぷり含まれています。</p> <p>『なばな』 春の息吹を感じさせてくれる「なばな」は、菜の花とかあぶらなともよばれます。長島では江戸時代から、油をとるために菜種の栽培がさかんにおこなわれていました。そんななばなの若葉やつぼみを食べるようになったのは、明治時代に入ってからです。ほのかな苦みと独特な歯ざわり、濃い緑色は、寒さでしぼんだ心に元気を与えてくれます。</p> <p>『しめじ』 スーパーで見かける大きな「はたけしめじ」は栽培が難しく温度や湿度の微妙な変化で、形などの出来具合に差が出てしまうようで、毎日こまめに様子を見ながら育てなければいけません。愛情たっぷりに育てられた、大変貴重なきのこです。</p>				