

地場産物名	なばな、米、牛乳、葉ねぎ、たけのこ、鶏もも肉、				
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
	ごはん	米	100	松阪市	
	牛乳	牛乳	206	三重県	
	鰯のピリ辛ソース	いわし 開き 40g	40		
		でんぷん	5		
		なたね油	5.6		
		葉ねぎ	7	三重県	
		しょうが	0.4		
		にんにく	0.15		
		こいくちしょうゆ	4.2		
		三温糖	2.8		
		清酒	1.4		
		トウバンジャン	0.25		
		水	2.8		
献立のポイント(地場産物の説明等)	昆布と高野豆腐の	刻み昆布	4		
<p>松阪市では、伊勢寺・阿坂地区を中心になばなが生産されています。11月から3月上旬にかけて、給食でも松阪産のなばなを使用しています。</p> <p>今月は、採れ始めたばかりのなばなを使って、和え物をしました。ほんのりと苦みがありますが、ビタミン類を多く含む冬野菜です。ペルランチでは米は常に松阪産のコシヒカリを使用しており、センターで炊くごはんはおいしいと評判です。</p>	含め煮	凍り豆腐	6.5		
		にんじん	15		
		たけのこ(水煮)	25	三重県	
		鶏もも肉	20	三重県	
		米サラダ油	0.5		
		三温糖	3.5		
		こいくちしょうゆ	4.5		
		花かつお(だし用)	1.5		
		水	35		
		なばなの和え物	なばな	25	松阪市
			キャベツ	20	
			にんじん	10	
			ハム短冊	10	
			すりごま	1	
		米サラダ油	1		
		こいくちしょうゆ	2		
		穀物酢	2		
		三温糖	1		
		食塩	0.02		
		ごま油	0.5		