

地場産物名 **米、麦、古代米、牛乳、大台茶、三つ葉、生しいたけ、鶏卵、あおさ、大根、豆腐、みそ**



献立のポイント(地場産物の説明等)

大台町の特産物「大台茶」を利用し、かき揚げを作り、お茶の香りと彩りを献立へ取り入れた。大台町では、日本一の清流「宮川」から流れる水と気温の寒暖差から生まれる霧に育まれ良いお茶が育つ。また、大台町で採れた古代米を活用し古代米ごはんを炊いた。古代米は黒米で、濃い紫色のお米のことであり、黒米のヌカの部分には、黒色系色素(アントシアニン)が含まれ、それ以外にも黒米は白米と比べてビタミン類、鉄分、カルシウムや亜鉛といった現代人に不足しがちな栄養分が多く含まれている。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
古代米ごはん	米	90	三重県	
	麦	9	明和町	
	古代米(黒米)	9	大台町	
牛乳	牛乳	206	三重県	
お茶のかき揚げ	さつまいも	16.5		
	玉ねぎ	22		
	ごぼう	11		
	三つ葉	5.5	三重県	
	生しいたけ	5.5	三重県	
	人参	11		
	むきエビ	16.5		
	大台茶(せん茶)	0.9	大台町	
	小麦粉	11		
	鶏卵	5.5	三重県	
	食油	6.6		
	ほうれん草の ごま和え	ほうれん草	33	
		しめじ	11	
えのき		11		
人参		5.5		
醤油		3.3		
ごま		1.1		
あおさのみそ汁	あおさ	1	三重県	
	豆腐	33	三重県	
	大根	16.5	大台町	
	煮干し	3.3		
	みそ	11	大台町	