

地場産物名	米、牛乳、カマス、卵、もやし、ねぎ			
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
	麦ごはん	米	70	三重県
		麦	3.5	
	牛乳	牛乳	206	大紀町
	カマスのフライ	カマス	50	南伊勢町
		塩	0.2	
		こしょう	0.02	
		薄力粉	5	
		卵	5	南伊勢町
		パン粉	6	
		油	4	
中濃ソース		5		
献立のポイント(地場産物の説明等)	ボイル野菜	キャベツ	30	
		にんじん	5	
地元で獲れた魚のカマスを使った。 (郷土料理では「カマスの姿寿司」がある。)	えのき汁	えのきたけ	20	
		もやし	30	伊勢市
		油あげ	4	
		ねぎ	5	伊勢市
		赤みそ	10	
		削り節	2	
		水	150	