

地場産物名	米、牛乳、しらす干し、さつまいも、卵、大根			
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
	梅しらすごはん	ごはん	80	三重県
	麦	4		
	梅干し	15		
	しらす干し	12	鳥羽市答志町	
	ゴマ	1		
牛乳	普通牛乳	206	三重県	
かきあげ	ムキえび	20		
	かぼちゃ	20		
	ごぼう	7		
	さつまいも	20	三重県	
	卵	5	三重県	
<b>献立のポイント(地場産物の説明等)</b>				
<p>しらすは隣の島の答志島でとれたものを使用しました。苦手な子が多い梅干しですが、梅しらすごはんは残さず食べています。</p> <p>11月はいい歯の日があるので、カルシウムを多く含むしらすを今回の地場産物に取り入れました。献立に入れることで、歯の健康についても考えるきっかけになるようにしました。</p>				
大根の煮物	大根	100	三重県	
	人参	25		
	鶏肉	20		
	こんにゃく	25		
	しょうゆ	8		
	さとう	4		
	みりん	4		
	酒	3		
	出し用かつお削り節	2		