

地場産物名 牛乳、たまねぎ、にんじん、大豆、エリンギ、白菜、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、小松菜、みかん



献立のポイント(地場産物の説明等)

白菜は和食のイメージがありますが、どんな料理にも合うので、手作りホワイトルウでクリーム煮にしました。旬の白菜をたっぷり使い、他の野菜と大豆も県内産を使用しています。
 ひじきサラダの小松菜は伊賀市で水耕栽培されているものを使っています。他の野菜も県内産を使用しています。
 みかんは、JAに南紀みかんを入れてもらっています。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
黒糖パン	黒糖パン	84	
牛乳	牛乳	206	三重県
白菜のクリーム煮	鶏肉	15	
	たまねぎ	30	津市
	にんじん	5	津市
	大豆	4	三重県
	エリンギ	15	三重県
	白菜	40	名張市長瀬
	油	0.5	
	小麦粉	6	
	バター	2	
	油	2	
	脱脂粉乳	4	
	かつおだし	2	
	ベイリーフ	0.02	
	塩	0.5	
こしょう	0.03		
ブロッコリー	15	三重県	
ひじきサラダ	キャベツ	30	伊賀市
	にんじん	5	津市
	ホールコーン	8	
	ツナ水煮	8	
	ひじき	0.5	
	しょうゆ	0.5	
	三温糖	0.3	
	小松菜	10	伊賀市
	酢	2	
	油	1	
	りんごピューレ	2	
塩	0.1		
こしょう	0.01		
みかん	みかん	60	三重県

地場産物名 米、牛乳、牛すじ、だいこん、里いも、じゃがいも、こんにゃく、厚揚げ、キャベツ、もやし、小松菜



献立のポイント(地場産物の説明等)

おでん風煮は名張産、県内産の食材を多く使用するようになっています。牛すじ肉、かつお、こんぶのだしのうまみを食材にしっかりしみこませます。

アーモンドあえも、名張産、県内産の食材を使用しました。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
麦ごはん	米	80	三重県
	麦	4	
牛乳	牛乳	206	三重県
おでん風煮	牛すじ	10	伊賀市
	だいこん	40	名張市錦生
	里いも	20	名張市
	じゃがいも	20	名張市
	こんにゃく	15	伊賀市
	厚揚げ	25	名張市
	うずら卵水煮	20	
	角切り昆布	1	
	さつま揚げ	10	
	かつおだし	1.5	
	うすくちしょうゆ	4	
	酒	1	
	みりん	1	
	三温糖	1	
塩	0.2		
アーモンドあえ	キャベツ	30	名張市
	もやし	20	伊賀市
	小松菜	20	名張市
	アーモンド	2	
	うすくちしょうゆ	2	
	三温糖	0.2	