

地場産物名	米、牛乳、沖ギス、ねぎ			
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
	ごはん	米・精白米	96	三重県
		強化米	0.24	
	牛乳	牛乳	206	三重県
	沖キスフライ	沖ギス	60	尾鷲市
		塩	0.36	
		こしょう	0.04	
		小麦粉	6	
		たまご	7.2	
		パン粉	6	
サラダ油		6		
白菜のおかかあえ	白菜	30		
献立のポイント(地場産物の説明等)				
<p>沖ギスフライは尾鷲の海でとれた沖ギスを加工しています。ふっくらと柔らかかな白身でとてもおいしくできました。</p>	白菜のおかかあえ	こまつな	18	
		にんじん	6	
		ゆで塩	0.36	
		しょうゆ	3.6	
		砂糖	2.4	
		酒	0.6	
		みりん	0.6	
		かつお節	1.2	
	根菜のごま汁	だいこん	30	
		にんじん	9.6	
		さといも	30	
		ごぼう	12	
		油揚げ	3.6	
		ねぎ	6	三重県
		かつお節	2.4	
	だし昆布	1.2		
	みりん	1.8		
	みそ	13.2		
	いりごま	1		