

| 地場産物名 | 米、麦、豆腐、本しめじ、白菜、鶏肉、にんじん、焼豚、豚肉、大根、油あげ、ねぎ | | | |
|---|--|-----------|------------|-----|
|  | 献立名 | 食品名 | 1人当たり分量(g) | 産地名 |
| | わかめご飯 | 米 | 65 | 三重県 |
| | | 麦 | 5 | 三重県 |
| | | 炊込みわかめの素 | 3 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| | 豆腐とかいのくず煮 | 充填豆腐 | 80 | 三重県 |
| | | かにほぐし身 | 20 | |
| | | たけのこ缶 | 10 | |
| | | 本しめじ | 10 | 三重県 |
| | | 白菜 | 50 | 三重県 |
| | | かつお節 | 1 | |
| | | さとう | 3 | |
| | | みりん | 1 | |
| | | 薄口しょうゆ | 4.5 | |
| | | グリーンピース | 5 | |
| | ピーナッツあえ | くず粉 | 2 | |
| | | さやいんげん(冷) | 30 | |
| | | にんじん | 10 | 三重県 |
| | | 焼豚 | 10 | 三重県 |
| | | 粉末ピーナッツ | 5 | |
| さとう | | 1.2 | | |
| さつま汁 | しょうゆ | 2.2 | | |
| | 油 | 1 | | |
| | 豚もも肉 | 12 | 三重県 | |
| | 酒 | 2 | | |
| | しょうゆ | 1.5 | | |
| | 大根 | 25 | 三重県 | |
| | ごぼう | 10 | | |
| | さつまいも | 25 | | |
| | 干しいたけ | 1 | | |
| | 油あげ | 5 | 三重県 | |
| | かつお節 | 2 | | |
| | ミックスみそ | 12 | | |
| ねぎ | 5 | 三重県 | | |

献立のポイント(地場産物の説明等)

寒い時期にぴったりの豆腐料理、冷めにくいように、くず粉でとろみをつけました。かにと白菜であっさりとした味わいに仕上げます。さやいんげんの和え物は、「ごま」ではなく「ピーナッツ」で和える事で、風味豊かな一品となりました。

「ごっくん食・もぐもぐ食・かみかみ食・ぱくぱく食は、むせないように「ねりピーナッツ」を使っています。かみかみ食には、「嚙む練習」用に、にんじんをスティック状に切り、ゆでたものを添えてあります。

水分補給が重要項目の1つである本校の子どもたちに、汁ものは欠かせません。三重県産の豚もも肉と野菜を使った汁は、水分とともに栄養素もたっぷりです。さつまいもが入って、ちびり甘めの汁も、嚙下の練習用として、とろみの濃度を変えて作ります。

写真は、左側から「わかめご飯」「豆腐とかいのくず煮」「ピーナッツあえ」「さつま汁」。

上の段から「普通食」「ぱくぱく食」「かみかみ食」「もぐもぐ食」「ごっくん食」の5段階。

ご飯は、「普通ご飯」と「3倍がゆ」「5倍がゆ」「ペーストがゆ」の4段階。かゆには、わかめのペーストを添えてあります。