

地場産物名

牛乳、米、麦、豚肉、大根、白菜、みそ、あおさ



献立のポイント(地場産物の説明等)

11月になり肌寒くなってきたので、いわしの生姜煮に使われているしょうがやみそ汁で、体が温まるような献立にしました。また味噌汁には三重県産のあおさや野菜をたくさん取り入れました。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
牛乳	牛乳	206	三重県
ごはん	米	85	三重県
	麦	5	三重県
いわしの生姜煮	いわし	50	
	しょうが	1	
	三温糖	1	
	こいくちしょうゆ	3	
	調理酒	1	
	みりん	1	
五目きんぴら	にんじん	8	
	ごぼう	30	
	ピーマン	20	
	豚肉	20	三重県
	たけのこ	20	
	こいくちしょうゆ	3	
	三温糖	2	
	ごま油	1	
	ごま	1	
	みりん	1	
あおさのみそ汁	大根	18	三重県
	白菜	22	三重県
	油揚げ	3	
	豆味噌	6	三重県
	ねぎ	3	
	あおさ	0.5	三重県
	だし汁	150	