

地場産物名

米、牛乳、豚ひき肉、ひじき、卵

(志摩市)



献立のポイント(地場産物の説明等)

「ひじきそぼろごはん」は、志摩市で収穫された良質なひじきを使用しています。カルシウムや食物繊維を豊富に含んでおり、しっかり食べてもらいたい食材なので、献立のメインに取り入れました。

ひじきが苦手な子どもたちでも食べやすいよう、肉を加えて炒め、ひじきの風味を残しながらしっかりと味をつけています。セルフで混ぜ込んで食べてもらいます。

志摩市の海岸は、海藻が育つのに最適な環境であるため、ひじき以外にもさまざまな種類の海藻がとれます。子どもたちには、志摩の自然の恵みに感謝し、地元の魅力を感じてほしいと思います。

「かきたま汁」には、志摩市のとなりにある南伊勢町で生産された卵を使用しています。

デザートは、初夏をイメージした「アセロラゼリー」をつけました。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
ひじきそぼろごはん	米	80	三重県
	麦	4	
	キャノーラ油	0.8	
	しょうが	0.4	
	豚ひき肉	20	三重県
	鶏ひき肉	14	
	清酒	2	
	こいくちしょうゆ	0.5	
	芽ひじき(乾)	3.6	志摩市
	にんじん	16	
	清酒	1.5	
	上白糖	1.7	
	食塩	0.1	
	こいくちしょうゆ	4.6	
さやいんげん(冷)	10		
牛乳	牛乳	206	三重県
かきたま汁	削り節	1.5	
	水	170	
	にんじん	10	
	たまねぎ	24	
	干しいたけ	0.8	
	うすくちしょうゆ	3.7	
	食塩	0.4	
	片栗粉	1	
	卵	20	三重県
	こまつな	5	
アセロラゼリー	アセロラゼリー	40	