

地場産物名 米、牛乳、豚肉、ひじき、つきこんにやく、(おにぎりせんべい) (玉城わかば学園)



献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
麦ごはん	米	60	三重県
	麦	3	
牛乳	牛乳	206	大内山
とんてき	豚肉	50	三重県
	片栗粉	3	
	揚げ油	5	
	炒め油	0.2	
	しょうが	0.3	
	にんにく	0.3	
	玉葱	30	
	濃口しょうゆ	3	
	みりん	1	
	ウスターソース	2	
	ごまキャベツ	キャベツ	30
すりごま		0.3	
薄口しょうゆ		0.5	
さつまいもと根ひじきの煮物	さつまいも	45	
	ひじき	2	伊勢市
	つきこんにやく	20	伊勢市
	さつま揚げ	15	
	にんじん	15	
	鶏肉	5	
	さやいんげん	5	
	炒め油	0.5	
	三温糖	2	
	薄口しょうゆ	3	
	本みりん	1	
	だし用けずり節	2	
	水	50	
	おにぎりせんべい	おにぎりせんべい	20

献立のポイント(地場産物の説明等)

『とんてき』は四日市のB級グルメです。玉葱をたっぷり使い、手作りのタレと合わせました。豚肉を片栗粉で揚げてあるため、タレと絡めるとほどよいとろみがつき、味付けも濃すぎず、子どもたちの好きな味に仕上がりました。

『さつまいもと根ひじきの煮物』は、地元伊勢産のひじきを使った煮物です。今が旬のほくほくしたさつまいもがたっぷり入り、こんにやくや鶏肉も入り、食べごたえのある煮物になりました。

『おにぎりせんべい』は、伊勢市小俣町に会社のあるマस्याさんのお菓子です。今年は生徒が実習でお世話になり、給食でもおにぎりせんべいを入れさせていただきました。