

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

| | | | |
|-----|--|-----|-----|
| 学校名 | | 市町名 | 東員町 |
|-----|--|-----|-----|

| | |
|-------|-----------------------------|
| 地場産物名 | 米、赤米、牛乳、豚肉、こまつな、木綿豆腐、わかめ、ねぎ |
|-------|-----------------------------|



献立のポイント(地場産物の説明等)

お米は東員町でとれた「ヒノヒカリ」に、いなべ市産の赤米を一緒に混ぜて炊きました。四日市市で有名なとんてきは、三重県産の豚ロース肉を使用しました。小松菜のおひたしには、長島町でとれた水耕栽培の小松菜を使用し、シャキシャキとした食感を生かしたおひたしにしました。なめこのみそ汁には、東員町産の大豆を使用した木綿豆腐と、三重県産のわかめを使用しました。すべての献立に三重県産の食材を取り入れたことがポイントです。

| 献立名 | 食品名 | 1人当たり分量(g) | 産地名 |
|----------|----------|------------|------|
| 赤米ごはん | 米 | 75 | 三重県産 |
| | 赤米 | 1.4 | 三重県産 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | 三重県産 |
| とんてき | 豚ロース肉 | 50 | 三重県産 |
| | おろし生姜 | 0.3 | |
| | おろしにんにく | 0.3 | |
| | 酒 | 1.2 | |
| | たまねぎ | 20 | |
| | キャベツ | 20 | |
| | とんてきソース | 5 | |
| | 片栗粉 | 0.6 | |
| 小松菜のおひたし | こまつな | 15 | 三重県産 |
| | りよくとうもやし | 15 | |
| | えのきたけ | 5 | |
| | 濃口しょうゆ | 2 | |
| | 三温糖 | 0.5 | |
| | 糸かつお | 0.5 | |
| なめこのみそ汁 | にんじん | 8 | |
| | だいこん | 20 | |
| | 木綿豆腐 | 20 | 三重県産 |
| | なめこ | 10 | |
| | 乾燥わかめ | 0.4 | 三重県産 |
| | 削り節 | 2 | |
| | 赤みそ | 4.5 | |
| | あわせみそ | 4 | |
| ねぎ | 3 | 三重県産 | |