

三重県の産物を生かした郷土料理、伝承料理

献立名	麦ごはん 牛乳 はまちの照焼き あいまぜ ミニトマト あおさ汁	
-----	--	--

献立名	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	調理法
麦ごはん	米 麦	70 3.5	
牛乳	牛乳	206	
はまちの 照焼き	はまち しょうが 酒 濃いくち醤油 三温糖 濃いくち醤油 みりん 水 片栗粉 アルミカップ	40 1 1 1.5 1 1.5 0.5 6 0.3 1個	【焼き物】 ① しょうがはすりおろす。 ② 魚に①と酒、醤油で下味をつける。 ③ ②をアルミカップに入れ焼く。 ④ 砂糖、醤油、みりん、水、を煮立て片栗粉でとろみをつけタレにする。 ⑤ ③に④のタレをかける。 ⑥ 配食する
あいまぜ	だいこん にんじん れんこん 酢 上白糖 塩 油揚げ 竹輪 かつお節 水 上白糖 うすくち醤油 いりごま	15 5 5 2.5 1.7 0.15 5 5 1 10 0.25 0.6 0.75	【和え物】 ① かつお節と水でだしをとる。 ② 油揚げに熱湯をかける。 ③ だいこん、人参はせん切り、れんこんはうす切り、油揚げもせん切り、竹輪は半月切りにする。 ④ れんこんは酢水(別酢)でゆでて冷ます。 ⑤ その他の野菜をそれぞれ別々にゆで、冷ます。 ⑥ 油揚げ、竹輪を①のだし汁で煮て、砂糖、醤油で調味し冷ます。 ⑦ ごまを炒る。 ⑧ 冷ましておいた野菜と⑥を煮汁ごとあえる。 ⑨ 配食する。
ミニ トマト	ミニトマト	10	① 3回水洗いする。 ② 配食する。(1人1個あて)
あおさ汁	あおさ 木綿豆腐 白菜 豆味噌 煮干し 水	1 25 10 9 3 140	① 煮干と水でだしをとる。 ② あおさを水で洗う。 ③ 豆腐はさいの目切り、白菜は1cmに切る。 ④ ①のだし汁で白菜を煮て、豆腐、あおさを加えて煮る。 ⑤ 味噌を加える ⑥ 配食する。

栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (g)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μg)	B ₁ (g)	B ₂ (mg)	C (mg)	
601	25.0	20.4	2.0	321	120	2.6	2.4	148	0.50	0.45	10	2.5

《献立について》

郷土食の「あいませ」と伊勢近郊の海でとれたはまちを焼いた「はまちの照焼き」、市内の小俣産のミニトマト、伊勢近郊の海でとれたあおさを使った「あおさ汁」など、郷土食のあいませと近くでとれた、海のもの（はまち、あおさ）や陸のもの（ミニトマト、だいこん、はくさい）を使った給食です。

《参考》

<伊勢市の概要>

伊勢市は、三重県の中東部、伊勢平野の南端部に位置する、比較的温暖な気候に包まれた都市です。北は伊勢湾に面し、中央には日本一の清流を誇る宮川や五十鈴川、勢田川が流れ、また、東から南にかけては朝熊ヶ岳、神路山、前山、鷲嶺が連なり、西には大仏山丘陵が広がる緑豊かな都市でもあります。伊勢志摩国立公園の玄関口として、豊かな自然と美味しい食材に恵まれた本市には、歴史と文化に富んだ名所・旧跡も多く、魅力ある地域資源があふれています。

また、古くから「お伊勢さん」「日本人の心のふるさと」と呼び親しまれてきた伊勢神宮を擁し、神宮御鎮座のまちとして栄えてきました。

人口：130,271人（平成22年国勢調査）

面積：208.53平方キロメートル（平成18年4月1日現在）

沿革：平成17年（2005年）11月1日

伊勢市・二見町・小俣町・御薊村が合併し、新しい「伊勢市」が誕生

