


三重の地場産物を生かした献立 ～とんてき～ 三重県

献立名	麦ごはん 牛乳 とんてき 味噌汁 ごまキャベツ・ミニトマト	
-----	---	--

献立名	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	調理法								
麦ごはん	精米 麦	60 3	(とんてき) ① 豚肉にでん粉をつけ、揚げる。 ② 玉ねぎは薄くスライス、生姜とにんにくはみじん切りにし炒め、調味料を入れて、①を入れ、炒め煮る。								
牛乳	普通牛乳	1本									
とんてき	豚肉 (1.5cm 角) でん粉 米油 玉ねぎ 生姜 にんにく 醤油 みりん ウスターソース	45 3 4 30 0.3 0.3 3 1 2									
味噌汁	絹ごし豆腐 カットわかめ 油揚げ えのきだけ ねぎ 煮干 あわせ味噌 水	20 1 5 5 5 4 10 150									
ごま キャベツ	キャベツ ごま うすくち醤油	30 0.3 0.5		(味噌汁) ① 煮干でだしをとる。 ② 材料を順に入れて、火を通す。 ③ 味噌を溶きいれ、ねぎを入れる。							
ミニ トマト	ミニトマト	1個 (15g)									
栄 養 量				(ごまキャベツ) ① キャベツは千切にし、茹で、冷ます。 ② ごまを粗ざりし、乾煎りする。 ③ 醤油と②で①をあえる。							
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)			食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)
597	27.4	21.4		2.6	392	2.9	A (μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	3.3
							103	0.61	0.47	25	

《献立について》

- ・本来、とんてきは、分厚く切った豚肉を、にんにくと濃い目のソースでソテーし、シャキシャキのせん切りキャベツと一緒に食べます。咀嚼力の低い児童生徒が多いため、今回は、角切りの豚肉を一度揚げて火を通しました。また、キャベツもボイルし、ごまキャベツとして提供しました。更に、校内の農園で作られた玉ねぎを使用しボリュームを出しました。

《参考》

- ・とんてきは、三重県四日市市を代表する名物料理です。50年ほど前、來來憲というお店にとっても人気のあるメニューがありました。それがこの『とんてき』です。とんてきは単なる豚肉のステーキではありません。四日市で一般的に食べられているとんてきは分厚く切った豚肉を、にんにくと濃い目のソースでソテーし、たっぷりのキャベツと一緒に食べます。そのおいしさあまり、四日市を中心に、今では全国へと広がっています。今やB級グルメの祭典の常連です。