

地場産物名

米、牛乳、しいら、小麦粉、卵、きゅうり、ねり梅、わかめ



献立のポイント(地場産物の説明等)

しいらは、地元阿田和の近海で行われる阿田和大敷きで獲れる魚です。夏が旬の魚で、6月ごろから獲れ出し、値段も安いことから、給食ではよく利用します。地元の業者が獲れたものをすぐに切り身にして冷凍保存してくれるため、新鮮なものを給食に提供することができます。白身の魚で、どんな味付けにもよく合いますが、水分を多く含むため、給食ではフライが一番調理にむいていておいしいと思います。

ねり梅は、御浜町で収穫された梅を、地元の業者がねり梅に加工したものです。あまり酸っぱくならないように調味料を加えて、野菜と和えます。花かつおと混ぜることによって子どもにも食べやすくなっています。蒸し暑い梅雨のころにはさっぱりとした梅の味が喜ばれます。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
米飯	米	80	御浜町	
牛乳	牛乳	206	三重県	
しいらフライ	しいら	50	御浜町	
	塩	0.3		
	コショウ	0.01		
	小麦粉	5	三重県	
	卵	5	御浜町	
	パン粉	6		
	油	5		
	ソース	7		
キャベツの梅和え	キャベツ	30		
	きゅうり	10	熊野市	
	ねり梅	1	御浜町	
	しょうゆ	0.8		
	砂糖	0.2		
	花かつお	0.8		
	玉ねぎの味噌汁	削り節	1	
		玉ねぎ	30	
みそ		10		
豆腐		20		
わかめ		0.5	三重県	
ねぎ		2		