

| 地場産物名  | 米、牛乳、小あじ、小麦粉、油揚げ、みそ、キャベツ |         |            |     |
|--|--------------------------|---------|------------|-----|
|  | 献立名                      | 食品名     | 1人当たり分量(g) | 産地名 |
|  | 米飯                       | 米       | 70         | 三重県 |
|  | 牛乳                       | 牛乳      | 206        | 三重県 |
|  | 小あじのから揚げ                 | 小あじ     | 50         | 熊野市 |
|  |                          | 塩       | 0.5        |     |
|  |                          | こしょう    | 少々         |     |
|  |                          | 小麦粉     | 5          | 三重県 |
|  |                          | 油       | 5          |     |
|  | ハムサラダ                    | ボンレスハム  | 5          |     |
|  |                          | キャベツ    | 30         | 三重県 |
|  |                          | きゅうり    | 10         |     |
|  |                          | にんじん    | 15         |     |
|  |                          | たまねぎ    | 5          |     |
|  |                          | 酢       | 3          |     |
| 献立のポイント(地場産物の説明等)  |                          | サラダ油    | 3          |     |
| <p>熊野地方では5月下旬から8月上旬に小(豆)あじがたくさんとれます。から揚げにすると、骨までしっかり食べることができます。子どもたちの大好きなメニューのひとつです。よくかんで食べることにまつながり、噛み噛み献立に使用します。</p> |                          | 砂糖      | 1          |     |
|  |                          | 塩       | 0.3        |     |
|  |                          | こしょう    | 0.01       |     |
|  | 大根と油揚げの味噌汁               | だいこん    | 40         |     |
|  |                          | にんじん    | 10         |     |
|  |                          | えのき     | 5          |     |
|  |                          | 油揚げ     | 5          | 熊野市 |
|  |                          | みそ      | 10         | 熊野市 |
|  |                          | だし用かつお節 | 2          |     |
|  |                          | 水       | 150        |     |