

地場産物名

米 牛乳 豚肉 だいこん 油あげ もやし



献立のポイント(地場産物の説明等)

旬の筍を使ったたけのこごはん、牛乳、伊勢はんぺい揚げ、根っこ野菜のごまキムチ汁、信田あえです。たくさんの食材を使っています。緑黄色野菜も入れ、見た目もきれいになりました。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
たけのこごはん	米	80	三重県(明和町)
	たけのこごはんの素	20	
牛乳	牛乳	206	三重県(大内山)
伊勢はんぺい揚げ	はんぺん	60	
	青のり	0.05	
	天ぷら粉	8	
	油	6	
根っこ野菜のごまキムチ汁	豚肉(こま)	10	三重県
	にんじん	15	
	だいこん	30	三重県
	ごぼう	10	
	キャベツ	25	
	キムチ	12	
	煮干し	2.5	
信田あえ	みそ	10	
	ごま(すりごま)	1	
	水	140	
	油あげ	5	三重県
	しょうゆ(こいくち)	1	
	三温糖	0.8	
もやし	水	5	
	もやし	30	三重県
	にんじん	5	
	小松菜	10	
	三温糖	1.5	
	しょうゆ(こいくち)	1.5	