

地場産物名	米、麦、小松菜、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、大豆、牛乳			
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
	牛乳	牛乳	200	三重県
	ごはん	米	90	三重県
		麦	5	三重県
	鶏ちゃん	鶏もも肉	60	三重県
		キャベツ	50	三重県
		玉ねぎ	35	三重県
		にんじん	15	
		しょうが	0.5	
		にんにく	0.3	
		みそ	5	
		みりん	3	
献立のポイント(地場産物の説明等)		酒	3	
<p>「鶏ちゃん」を三重県産の鶏肉・キャベツ・玉ねぎを使って作りました。鶏ちゃんとひじきの煮物はしっかりめの味付けなので、五目汁であっさり、味にメリハリを出しました。</p>		こいくちしょうゆ	3	
		ごま油	0.5	
	ひじきの煮物	ひじき	6	
		にんじん	10	
		干しいたけ	0.5	
		三温糖	2	
		こいくちしょうゆ	4	
		油揚げ	5	
		板こんにゃく	20	
		みりん	1	
		大豆	10	三重県
	五目汁	まいたけ	8	
		干しいたけ	1	
		だいこん	25	
	にんじん	10		
	小松菜	15	三重県	
	うすくちしょうゆ	3.5		
	塩	0.2		