

地場産物名

米 あじ 牛乳 豚肉 油揚げ なし



献立のポイント(地場産物の説明等)

三重県産のあじをミンチにしたものを、子どもたちにも食べやすいように甘辛く味つけし、炒り卵とさやいんげんを合わせて丼料理にしました。魚料理が苦手な子どもたちも、抵抗なく食べることができます。また、あじは小骨ごと挽いてあるので、カルシウムをたくさんとることができます。

梨は四日市市の県地区で多く栽培されている豊水を使っています。毎年、9月の給食に使用できるよう、夏に収穫したものを保管してもらっています。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
三重あじ丼	米	75	四日市市
	麦	3.8	三重県
	あじミンチ	35	三重県
	しょうが	0.6	
	油	1	
	酒	2	
	さとう	1	
	みりん	1	
	しょうゆ	2	
	卵	20	
	塩	0.02	
	油	0.5	
	さやいんげん	7	
	白ごま	1	
牛乳	牛乳	206	三重県
豚汁	にんじん	11	
	大根	33	
	豚肉	5	三重県
	油揚げ	3	三重県
	煮干粉	1	
	赤みそ	6	
	白みそ	4	
	白菜	28	
	青ねぎ	6	
梨	梨	1/8個	四日市市