

地場産物名

米 ミルクプリン さば ごま ねぎ



献立のポイント(地場産物の説明等)

紀北町で水揚げされたさばを使用しました。このさばは地元の魚屋で、骨まで食べられるようにドレス加工されたものです。骨まで全部食べられるので、カルシウムが豊富で、骨を気にせず食べられます。また、魚が苦手な児童生徒もあんかけにすると、食べやすいようで、よく食べていました。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
ごはん	米	70	三重県
ミルクプリン	ミルクプリン	100	三重県
さばの野菜あんかけ	さば	50	紀北町
	酒	5	
	塩	0.28	
	こしょう	0.03	
	小麦粉	2	
	片栗粉	2.5	
	水	30	
	花かつお	0.6	
	油	0.5	
	たまねぎ	25	
	にんじん	5	
	えのき	5	
	枝豆(冷凍)	5	
	三温糖	2	
	みりん	2	
	濃口醤油	3	
	片栗粉	1.5	
水	3		
しょうが	0.4		
ほうれん草の炒め物	ほうれん草	20	
	にんじん	6	
	もやし	30	
	濃口醤油	3	
	三温糖	1.8	
	ごま	2	三重県
	みそ汁	煮干し	1.7
厚削り	1.2		
水	150		
油あげ	5		
木綿豆腐	20		
白菜	25		
ねぎ	2.8	三重県	
みりん	0.6		
白みそ	4.5		
麴みそ	5.5		