

地場産物名

米、ひじきのり、さば、たけのこ、わかめ、青ねぎ

(朝日町)



献立のポイント(地場産物の説明等)

今日は、お米、牛乳、「ひじきのり」のひじき、あおのり、「さばの竜田揚げ」のさば、「若竹汁」のたけのこ、わかめ、青ねぎが三重県でとれた食べ物です。三重県は、海も山もあるので、魚介類、海藻、野菜やお肉など、さまざまな食べ物がとれます。本日の献立は、海の幸も山の幸も両方使った地物いっぱい給食です。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
米飯	米	70	三重県
	麦	3.5	
ひじきのり	ひじきのり	9	三重県
牛乳	牛乳	206	三重県
さばの竜田揚げ	さばフライ	50	三重県
	油	4	
キャベツのゆかり和え	キャベツ	40	
	ゆかり	0.3	
若竹汁	たけのこ水煮	20	三重県
	乾燥わかめ	0.3	三重県
	かまぼこ	5	
	にんじん	10	
	青ねぎ	5	三重県
	削り節	3	
	しょうゆ	3	
	みりん	0.5	
	酒	0.5	
	塩	0.2	