

地場産物名	米、牛乳、かつお、醤油、かまぼこ、もやし、玉ねぎ、ねぎ	(紀北町)
--------------	------------------------------------	--------------



献立のポイント(地場産物の説明等)

紀北町の市場で水揚げされたかつおを使った献立です。
 かつおのアーモンド和えはかつおを使ったメニューとしては、生徒たちにも人気があり、少し濃い目の味付けのため比較的魚が苦手な子でも食べてくれます。
 魚が苦手な生徒が多いですが、漁業が盛んな地域なのでもっと献立に魚をつかったメニューを取り入れていきたいなと思います。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
ごはん	米	100	三重県
牛乳	普通牛乳	206	大気町
かつおのアーモンド和え	かつお角切り	70	紀北町
	醤油	1.2	紀北町
	酒	1.2	
	でんぷん	7	
	油	7	
	みそ	4	
	砂糖	3	
	醤油	3	紀北町
	みりん	2.5	
	粉末アーモンド	3	
	スライスアーモンド	3	
おひたし	小松菜	30	
	もやし	35	三重県
	かまぼこ	4	紀北町
	ごま	1	
	醤油	適宜	紀北町
すまし汁	たまねぎ	20	三重県
	やきふ	1	
	ねぎ	10	三重県
	ほんだし	1	
	塩	1	
	淡口しょうゆ	1.2	紀北町