

地場産物名

米、牛乳、かます、たまご、ほうれん草

(南伊勢町)



献立のポイント(地場産物の説明等)

南伊勢町は漁業が盛んな町です。旬の魚や、漁獲量の多い魚を地元の魚屋さんと連絡をとりながら使用しています。
たまごは地元の養鶏場でとれた新鮮なものを安値で仕入れています。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
麦ごはん	米	100	三重県
	麦	5	
牛乳	牛乳	206	三重県
かますフライ	かます	60	南伊勢町
	食塩	0.12	
	こしょう	0.01	
	薄力粉	6	
	卵	6	南伊勢町
	パン粉	7.2	
	油	4.8	
	中濃ソース	9.6	
きやべつ	キャベツ	30	
	食塩	0.12	
	こしょう	0.02	
白菜と肉団子のスープ	はくさい	48	
	にんじん	6	
	たまねぎ	24	
	春雨	3	
	ほうれん草	12	三重県
	スープストック	1.2	
	酒	1.2	
	こしょう	0.01	
	豚ひき肉	30	
	たまねぎ	6	
	卵	2.4	南伊勢町
	こしょう	0.01	
	かたくり粉	0.6	
	しょうが	0.6	
水	168		