

| 地場産物名   | 牛乳、米、エリンギ、しめじ、さば、大豆、ひじき、大根、ねぎ |            |                   | (聾学校)      |     |
|---|-------------------------------|------------|-------------------|------------|-----|
|   |                               | 献立名        | 食品名               | 1人当たり分量(g) | 産地名 |
|   |                               | 牛乳         | 牛乳                | 206        | 三重県 |
|   |                               | きのこごはん     | 米                 | 80         | 三重県 |
|   |                               |            | エリンギ              | 6          | 三重県 |
|   |                               |            | 干しいたけ             | 1          |     |
|   |                               |            | しめじ               | 8          |     |
|   |                               |            | あげ                | 7          |     |
|   |                               |            | にんじん              | 20         |     |
|   |                               |            | 鶏肉                | 30         |     |
|   |                               |            | 酒                 | 3          |     |
|   |                               |            | こいくち              | 2          |     |
|   |                               |            | うすくち              | 4          |     |
|   |                               |            | みりん               | 1          |     |
|   |                               |            | こんぶ               | 2          |     |
|   |                               |            | 献立のポイント(地場産物の説明等) |            |     |
| <p>三重県産のものが安定して手に入る学校給食会<br/>         の大豆とひじきを使いました。この日は聾学校で取り<br/>         組んでいる「かめかめデー」(たくさんかむ食材を使用し、かむことを意識する)でもあったので根菜やこんにゃくが入った汁もの、食物繊維が多く含まれるきのこをごはんに取り入れました。</p> |                               | さばの塩焼き     | さば                | 60         |     |
|   |                               | 大豆とひじきのサラダ | 大豆                | 20         | 三重県 |
|   |                               |            | ひじきドライパック         | 10         | 三重県 |
|   |                               |            | 砂糖                | 1          |     |
|   |                               |            | みりん               | 0.7        |     |
|   |                               |            | うすくち              | 1.5        |     |
|   |                               |            | ツナ                | 15         |     |
|   |                               |            | ブロッコリー            | 20         |     |
|   |                               |            | フレンチドレッシング        | 8          |     |
|   |                               | 根菜汁        | ごぼう               | 10         |     |
|   |                               |            | 大根                | 10         | 三重県 |
|   |                               |            | にんじん              | 10         |     |
|   |                               |            | ねぎ                | 5          | 三重県 |
| さといも  | 15                            |            |                   |            |     |
| こんにゃく   | 10                            |            |                   |            |     |
| みそ  | 10                            |            |                   |            |     |
| かつおだし   | 1                             |            |                   |            |     |