

(様式1)

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

| | | | |
|-----|------|-----|------|
| 学校名 | 楠小学校 | 市町名 | 四日市市 |
|-----|------|-----|------|

| | |
|-------|---------------------------------------|
| 地場産物名 | 米 干しいたけ 油揚げ 牛乳 ツバス 米粉 豆腐 削節 花わかめ 水耕ねぎ |
|-------|---------------------------------------|



| 献立名 | 食品名 | 1人当たり分量(g) | 産地名 |
|----------|--------|------------|------|
| きのこごはん | 米 | 75 | 四日市市 |
| | 麦 | 3.8 | |
| | 干しいたけ | 0.3 | 三重県 |
| | えのきたけ | 10 | |
| | 油揚げ | 5 | 三重県 |
| | 削節 | 1 | |
| | さとう | 1 | |
| | みりん | 1 | |
| | 酒 | 1 | |
| | しょうゆ | 3 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | 三重県 |
| つばすの香味揚げ | ツバス切身 | 50 | 三重県 |
| | 酒 | 2 | |
| | しょうゆ | 2 | |
| | しょうが | 1 | |
| | にんにく | 0.3 | |
| | 米粉 | 5 | 三重県 |
| | 片栗粉 | 5 | |
| | 青さ粉 | 0.3 | |
| | 油 | 3 | |
| | ミニトマト | ミニトマト | 30 |
| すまし汁 | にんじん | 5 | |
| | 大根 | 20 | |
| | 豆腐 | 10 | 三重県 |
| | 削節 | 2 | 三重県 |
| | 淡口しょうゆ | 5 | |
| | みりん | 1 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | 白菜 | 25 | |
| | 花わかめ | 0.3 | 三重県 |
| | 水耕ねぎ | 3 | 四日市市 |

献立のポイント(地場産物の説明等)

10月の給食では、献立テーマを「秋いっぱいメニュー」と設定し、秋にとれるおいしい食材を多くとり入れ、秋らしい献立づくりをしています。

きのこごはんは、三重県産のしいたけや油揚げなどを煮たものを、給食室でご飯に混ぜ込んで作ります。

主菜は三重県産のつばすを使って、子どもたちにも食べやすい香味揚げにしました。すまし汁には、三重県産のむろあじやかつおで作った削り節でだしをとり、具には三重県産の大豆で作った豆腐やわかめ、市内で栽培されている水耕ねぎを使用しました。