

(様式1)

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	厚生中学校	市町名	伊勢市
-----	-------	-----	-----

地場産物名 米、牛乳、しいら、ねぎ、豆腐、生しいたけ、卵、ひじき、鰹節(だし)、花かつお



献立のポイント(地場産物の説明等)

三重県でとれたしいらを、豆板醤・とうがらし粉・にんにく等で下味をつけ、焼き上げました。ごま油や伊勢産のねぎで独特の風味がでています。ピリツとした味付けで魚の臭みを感じず食べやすい主菜です。卵とじは伊勢志摩産のかつおだしをしっかりきかせた副菜で、生しいたけ・三重県産大豆の豆腐・ねぎなど地元の食材を卵とじあわせました。手作りひじきふりかけは、伊勢志摩産の質のよいひじきと花かつおを中心に、海の恵みをたっぷり使った手作りの品です。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
米飯	米	100	伊勢市
	麦	5	
牛乳	牛乳	206	三重県
しいらのピリカラ焼き	しいら	60	三重県
	清酒 上撰	2.5	
	こいくちしょうゆ	4	
	しょうが(冷凍国産)	1.5	
	葉ねぎ	3	伊勢市
	ごま いり	1.5	
	にんにく(冷凍国産)	0.2	
	豆板醤	0.3	
	とうがらし粉	0.03	
	三温糖	3	
	本みりん	2.5	
	穀物酢	2	
	ごま油	1	
蒸し野菜	キャベツ	30	
	人参	6	
	食塩	0.2	
卵とじ	豆腐	30	三重県
	玉ねぎ	65	
	人参	20	
	生しいたけ	5	三重県
	葉ねぎ	7	伊勢市
	卵	40	三重県
	かつお節 だし用	1.5	伊勢志摩
	こんぶ だし用	0.5	
	水	20	
	こいくちしょうゆ	2	
	うすくちしょうゆ	4	
	三温糖	1	
	本みりん	2	
手作りひじきふりかけ	ほしひじき	1.3	伊勢志摩
	三温糖	1.3	
	こいくちしょうゆ	2	
	水	5	
	ごま いり	1	
	花かつお	1	伊勢志摩