


(様式1)

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	鳥羽市立菅島小学校	市町名	鳥羽市
-----	-----------	-----	-----

地場産物名	米パン、牛乳、するめいか、ひじき				
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
	米粉パン	米粉パン	80	三重県	
	牛乳	牛乳	206	三重県	
	ペスカトーレ	スパゲッティ		35	
		するめいか		30	三重県
		たまねぎ		35	
		ぶなしめじ		8	
		にんにく		0.3	
		トマト(缶詰、ホール)		15	
		食塩		0.2	
		こしょう		0.02	
		ウスターソース		1.5	
		ケチャップ		13	
		コンソメ		0.4	
		油		2	
		パセリ(乾)		0.03	
	ひじきサラダ	米ひじき		1	鳥羽市
		キャベツ		40	
		にんじん		15	
きゅうり			15		
ハム			8		
すりごま			2		
さとう			1.3		
うすくちしょうゆ			3.2		
穀物酢			3.2		
ごま油			1		

献立のポイント(地場産物の説明等)

普段はむきえびといかを使ってペスカトーレを作りますが、地物一番の日は、三重県産のするめいかのみをたっぷり使って作ります。にんにくといかの風味がよく、子どもたちにも人気のメニューです。ひじきサラダは地元のひじきを使っています。野菜もたっぷり使うので色どりもよく、ごはんだけでなく米粉パンにも合う一品です。