

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	三重県立くわな特別支援学校
-----	---------------

地場産物名	牛乳、米、みえのまあじバーグ、きゅうり、カットワカメ、たまご、しめじ、青ねぎ
-------	--



献立のポイント(地場産物の説明等)

どのメニューにも三重県産の食材を使用しています。
 特別支援学校栄養研究会で行った調理実習内で試作した「みえのまあじバーグ」を使用した初めての献立です。三重県産の真鯨を81%以上使用した魚のハンバーグを使用しています。また、揚げ油には「くわなの米油」を使用しています。
 米油は不飽和脂肪酸を多く含む植物性の油ですが、大豆や菜種には含まない優れた抗酸化物トコフェロールやγ-オリザノールなどを持つ植物性の油です。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
牛乳	牛乳	206	三重県産
ごはん	米	85	三重県産
	麦	5	
まあじバーグの甘辛煮	みえのまあじバーグ	50	三重県産
	かたくり粉	3	
	にんじん	10	
	じゃがいも	30	
	れんこん	20	
	油	5	
	しょうゆ	6	
	みりん	3	
	三温糖	2	
	水	20	
	わかめの酢のもの	キャベツ	50
きゅうり		10	三重県産
カットわかめ		1	三重県産
三温糖		3	
酢		4	
しょうゆ		0.7	
塩		0.1	
かきたま汁	たまご	15	三重県産
	はくさい	22	
	かまぼこ	10	
	ぶなしめじ	8	三重県産
	青ねぎ	6	三重県産
	しょうゆ	2	
	塩	0.2	
	かたくり粉	1.3	
	削り節	1.5	
	こんぶ	1	
水	150		