

(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 牛乳 さば 小松菜 干しいたけ 油揚げ 削節 豆腐 ねぎ
-------	--------------------------------



献立のポイント(地場産物の説明等)

三重さば丼には、三重県産のごまさばを加圧処理し、骨まで食べられるように加工されたものを使用しています。フレーク状になっているので、魚が苦手な子どもたちにも食べやすい献立です。さばほぐし身の他に、卵や三重県産の小松菜を合わせて、彩りよく仕上げました。

すまし汁には、年間を通じて使用できる干しいたけや、県内産大豆で作られた豆腐や油揚げ、市内の生産者が水耕栽培しているねぎを使用しました。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
三重さば丼	米	75	四日市市
	麦	3.8	
	さばほぐし身	35	三重県
	しょうが	0.5	
	油	1	
	酒	2	
	さとう	1	
	みりん	2	
	しょうゆ	1	
	白ごま	1	
	凍結全卵	25	
	塩	0.02	
	油	0.5	
	小松菜	25	三重県
塩	少々		
牛乳	牛乳	206	三重県
すまし汁	大根	20	
	にんじん	7	
	干しいたけ	0.2	三重県
	油揚げ	3	三重県
	削節	2	三重県
	淡口しょうゆ	5	
	みりん	1	
	塩	0.1	
	木綿豆腐	20	三重県
青ねぎ	5	四日市市	