

(様式1)

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	南勢中学校	市町名	南伊勢町
-----	-------	-----	------

地場産物名	米、牛乳、さば、もやし、干しいたけ
-------	-------------------



献立のポイント(地場産物の説明等)

南伊勢町は漁業が盛んな町です。地元で獲れたさばを使った献立です。ケチャップ味にすることで臭みが少なくなり、子どもたちもたくさん食べてくれています。また、松阪産のもやしと干しいたけを野菜炒めにし、水分を吸わせるためにもビーフンを入れました。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
麦ごはん	米	100	三重県	
	麦	5		
牛乳	牛乳	206	大紀町	
さばのノルウェー風	さば切り身	60	南伊勢町	
	しょうが	0.96		
	こいくちしょうゆ	3.6		
	かたくり粉	8.4		
	油	7.2		
	トマトケチャップ	7.2		
	ウスターソース	4.8		
	上白糖	0.6		
	ビーフン入り野菜炒め	キャベツ	60	
		にんじん	12	
もやし		36	松阪市	
玉葱		36		
ピーマン		12		
干しいたけ		0.6	松阪市	
ビーフン		7.2		
豚肉		6		
酒		1.2		
しょうが		0.6		
油		1.2		
こしょう		0.02		
食塩		0.36		
こいくちしょうゆ		2.4		
オイスターソース		2.4		