

(様式1)

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	志摩市学校給食センター	市町名	志摩市
-----	-------------	-----	-----

地場産物名	米・牛乳・めひび・豆腐・			
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
 <p><b>献立のポイント(地場産物の説明等)</b></p> <p>志摩市では、あおさやひじきをはじめ、いろいろな海藻がとれます。 「めひび」とは、わかめの根元の「芽かぶ」と呼ばれる部分を刻んで乾燥させたものです。外洋に面した地域で春先に収穫されます。 汁は少しとろっとしています。これは、めひびのヌルヌル成分で、病気の予防や体の調子を整えるなど、体に良い効果がたくさんあります。</p>	麦ごはん	米	80	三重県
		麦	4	
	牛乳	牛乳	206	三重県
	さばの野菜あんかけ	さば	60	
		清酒	2	
		塩	0.1	
		片栗粉	7	
		なたね油(揚げ油)	6	
		なたね油(炒め油)	0.2	
		たまねぎ	10	
		にんじん	5	
		しめじ	4	
		本みりん	0.5	
		上白糖	1.3	
		しょうゆ	3.2	
		片栗粉	0.2	
	めひび汁	削り節	2	
		水	170	
		にんじん	10	
		たまねぎ	24	
豆腐		20	三重県	
しょうゆ		5		
食塩		0.2		
めひび		1	志摩市	
根深ねぎ	4			
ももゼリー	ももゼリー	40		