

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	三重県立度会特別支援学校
-----	--------------

地場産物名	米、牛乳、モロヘイヤ、油揚げ、かぼちゃ、大豆			
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
	米飯	米 麦	50 2	三重県
	牛乳	牛乳	206	三重県
	さわらのかば焼き風	さわら	40	
		おろししょうが	1	
		料理酒	3	
		でんぷん1k	7	
		揚げ油	4	
		三温糖	3	
		こいくちしょうゆ	5	
		本みりん	2	
		料理酒	0.7	
		水	5	
<p>献立のポイント(地場産物の説明等)</p> <p>盆汁は夏野菜を使った味噌汁で、お盆の時期に食べる三重県の郷土料理です。本校の児童生徒は、志摩や鳥羽、伊勢、松阪など各方面から通学しています。地域によっては、家庭で食べていない場合もありますが、三重県の郷土料理として紹介しました。</p> <p>今回の盆汁には、かぼちゃ、なす、ごぼう、大豆、油揚げが入っています。枝豆を入れている家庭もあるようで、中に入れる食材について、話題になっていました。</p> <p>モロヘイヤのレモン和えは、モロヘイヤ、もやし、にんじん、ツナをレモン果汁で和えてあります。レモン果汁を使用したことで、さっぱりとした仕上がりになっています。モロヘイヤ独特のねばりを好む児童生徒も多いようです。</p>	モロヘイヤのレモン和え	モロヘイヤ もやし にんじん ツナフレーク レモン こいくちしょうゆ 三温糖	20 22 5 6 1.2 2 1	三重県 三重県
	盆汁	なす 油揚げ かぼちゃ ささがきごぼう 大豆ドライパック 水 かねまごだしパック あわせみそ	15 5 20 10 6 150 2 10	三重県 三重県 三重県