

## 地場産物名

## 米、牛乳、小イワシ、里芋、大根、ねぎ



## 献立のポイント(地場産物の説明等)

11月20日、今回のみえ地物一番給食の日に合わせて、伊勢湾でとれた「小イワシ」を使用しました。頭と内臓、尾を綺麗に処理してあるもので、臭みなどはありませんでした。揚げることにより、骨などが気にならずそのまま食べることができました。調理段階では、揚げたものをソースとからめるよりもソースを魚の上にかけての方が身も崩れず、美味しく仕上がったと思います。魚は、給食ではいつも切り身を使用することが多いのですが、魚の形が残ったものをそのまま頂くのもいい機会になり、児童生徒の食経験がまたひとつ増えたと思います。

牛汁は、名張市のご当地グルメです。牛肉のうま味と、野菜の甘みを感じられるすまし汁に仕上げました。食材には、三重県産のこの時期美味しい里芋と大根をいれました。

## 献立名

## 食品名

1人当たり  
分量(g)

## 産地名

米飯	米	60	三重県
	麦	3	
牛乳	牛乳	206	三重県
小イワシの南蛮揚げ	小イワシ	35	三重県
	片栗粉	3	
	揚げ油	3	
	玉葱	20	
	人参	5	
	青ピーマン	4	
	油	0.5	
	トマトケチャップ	2.4	
	三温糖	1.6	
	酒	1.6	
	濃口醤油	1.6	
	食塩	0.16	
	水	5	
	片栗粉	0.5	
溶き水	1.2		
牛汁	牛小間肉	15	
	里芋	15	三重県
	大根	25	三重県
	人参	10	
	油揚	5	
	ねぎ	5	三重県
	しょうが	0.25	
	だし用けずりぶし	2	
	薄口醤油	5	
	食塩	0.2	
水	150		
れんこんのあえもの	ツナ	3	
	れんこん	20	
	人参	5	
	ほうれん草	20	
	三温糖	1	
	濃口醤油	1.5	
	酢	0.7	
	ごま油	0.4	