

(様式1)

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	尾鷲市立賀田小学校	市町名	尾鷲市
-----	-----------	-----	-----

地場産物名	米、牛乳、たい、ねぎ			
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
	魚ごはん	米	75	三重県
		たい	20	尾鷲市
		ねぎ	7	三重県
		濃口しょうゆ	5	
		薄口しょうゆ	7	
		酒	6	
		上白糖	2	
	牛乳	牛乳	200	三重県
	スパゲティサラダ	スパゲティ	14	
		ロースハム	6	
		にんじん	8	
		きゅうり	15	
		マヨネーズ	15	
		塩	0.3	
		こしょう	0.03	
	鶏ごぼう汁	鶏むね肉	15	
		ごぼう	20	
		にんじん	6	
		えのきだけ	12	
生揚げ		15		
出汁昆布		1.5		
かつお節		2		
みそ		13		
油	1			

献立のポイント(地場産物の説明等)

尾鷲市で水揚げされた養殖マダイを使って、この地域でよく食べられている魚ごはんを作りました。
魚ごはんの具を、たいとねぎのみにすることで、たいの甘味が一層引き立ちます。