

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	三重県立特別支援学校玉城わかば学園
-----	-------------------

地場産物名	米、牛乳、まあじバーグ、絹ごし豆腐、カットわかめ、ねぎ、だし用削り節、だし昆布、あらめ
-------	---



献立のポイント(地場産物の説明等)

三重県で漁獲された「真鰯」を頭・内臓・骨・皮まで取り除いた「落し身」をつなぎに卵・小麦粉を使わずに米粉を使用した小型サイズの魚ハンバーグのまあじバーグを使用しました。魚臭さがなく、魚嫌いの子でも食べやすくなっていました。

豆腐のすまし汁は三重県産の豆腐やわかめ、ねぎを使用しました。シンプルな具材ですが、ダシをしっかり感じることができました。ダシに使用した削り節やだし昆布も三重県のもので、地場産物がつまったすまし汁になりました。

あらめは昆布の仲間で、全国生産量のほとんどを三重県が占めています。伊勢志摩の海を中心に7～9月に採られており、あらめの和え物は三重県産のあらめをたっぷり使用し、ツナと和えることで食べやすくなりました。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
麦いりごはん	米	60	三重県
	麦	3	
牛乳 まあじバーグの甘酢あんかけ	牛乳	206	三重県
	まあじバーグ	3	三重県
	片栗粉	5	
	揚げ油	4	
	玉ねぎ	15	
	青ピーマン	5	
	にんじん	3	
	穀物酢	5	
	うすくちしょうゆ	2.2	
	三温糖	2.2	
	食塩	0.1	
	水	20	
	片栗粉	1.2	
	溶き水	2.5	
	豆腐のすまし汁	絹ごし豆腐	25
カットわかめ		1	三重県
かまぼこ		7	
ねぎ		5	三重県
だし用削り節		3	三重県
だし昆布		0.6	三重県
うすくちしょうゆ		5.5	
食塩		0.1	
水		165	
あらめの和え物		あらめ	2
	三温糖	0.8	
	こいくちしょうゆ	1	
	水	5	
	キャベツ	25	
	きゅうり	10	
	にんじん	5	
	ツナ	7	
	三温糖	0.8	
	穀物酢	1	
こいくちしょうゆ	1.3		