

(様式1)

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	朝日町立朝日小学校	市町名	朝日町
-----	-----------	-----	-----

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
牛乳	牛乳	206	三重県	
	米飯	米	70	三重県
		麦	3.5	
	しいらの照り焼き	しいら	40	三重県
		酒	1	
		塩	0.3	
		しょうゆ	2	
		酒	2	
		みりん	2	
		さとう	1	
片栗粉		0.4		
まごわやさしい煮	大豆	6	三重県	
	ひじき	1.2	三重県	
	干しいたけ	0.3		
	ツナ水煮	5		
	ごぼう	5		
	にんじん	6		
	冷凍さやいんげん	5		
	さつまいも	10		
	米ぬか油	0.5		
	さとう	1.5		
	しょうゆ	2		
	みりん	0.6		
	酒	0.6		
	ごま	0.5		
豚汁	豚肉	10	三重県	
	油揚げ	5		
	にんじん	10		
	大根	20		
	じゃがいも	10		
	木綿豆腐	15	三重県	
	キャベツ	25		
	小松菜	10	三重県	
	ねぎ	10		
	削り節	2		
	白みそ	5		
赤みそ	5			



献立のポイント(地場産物の説明等)

三重県産の食べ物を8品使った献立です。すべての料理に三重県産の食べ物が入るように考えました。

夏野菜、冬野菜は、八百屋さんの協力のおかげで、三重県産の物を使いやすいのですが、夏、冬以外の野菜で三重県産の物をそろえるのは、中々難しい状況にあります。そのため、この献立を実施したのは6月なのですが、季節に左右されずに使える食材をたくさん入れて考えました。

三重県は、海にも山にも恵まれているので、海のものも、里のものも使うことで、三重県の豊かな土地についても、子ども達に指導することができました。