

(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
-----	-----------	-----	-----

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