

(様式1)

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	上野東小学校	市町名	伊賀市
-----	--------	-----	-----

地場産物名

米、牛乳、なばな、はくさい、ねぎ



献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
麦ごはん	米(伊賀米コシヒカリ)	80	伊賀
	麦	4	
牛乳	牛乳	206	三重
とりそぼろ	鶏ひき肉	40	
	酒	4	
	しょうが	1	
	たけのこ水煮	15	
	こいくちしょうゆ	5	
	みりん	2	
	さとう	3	
	なばなと白菜のおかかあえ	なばな	30
	はくさい	40	三重
	こいくちしょうゆ	1.5	
	かうおぶし	0.5	
雑煮	里芋	20	
	にんじん	10	
	大根	20	
	水	130	
	だし用かつおぶし	1.5	
	塩	0.4	
	こいくちしょうゆ	6	
	白玉粉	15	
	水	13	
	ねぎ	5	三重

献立のポイント(地場産物の説明等)

三重県のなばなの出荷量は全国1位です。伊賀市もなばなの産地で、11月から4月にかけてたくさんのなばなが出荷されています。特に寒さが厳しくなる1月のなばなは、甘さが増しおいしくなります。なばなは、つぼみが出始める前に収穫し、おもに茎と若葉を食べる野菜で、独特のほろ苦さがあります。シャキシャキした食感があり、炒め物や和え物、漬物、パスタなど色々な料理に利用されています。

今日の給食の「なばなと白菜のおかかあえ」に使用したなばなは、JAいがふるさと なばな部会」より無償で提供いただいたものです。