

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	桑名市立大和小学校	市町名	桑名市
-----	-----------	-----	-----

地場産物名	米、牛乳、はくさい、ねぎ、手作りみそ		
-------	--------------------	--	--



献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
米飯	米	90	桑名市	
牛乳	牛乳	206	三重県	
ししゃもの天ぷら	ししゃもの天ぷら	40		
	揚げ油	4		
ゆず風味和え	はくさい	35	三重県	
	にんじん	5		
	かぶ	10		
	柚子かつおドレッシング	3		
冬至のみそ汁	だいこん	30		
	にんじん	10		
	れんこん	15		
	かぼちゃ	35		
	油揚げ	3		
	ねぎ	5	三重県	
	だしかつお	2		
	手作りみそ	8	桑名市	

献立のポイント(地場産物の説明等)

桑名の手作りみその作り方は、まずよく水に浸した大豆を指で潰せるくらいになるまで煮ます。煮上がった大豆は、熱いうちにすり潰します。蒸したお米に麹菌をつけたものと塩、すり潰した大豆を混ぜてダンゴ状に丸め、きれいな容器に隙間ができないように詰めていきます。10カ月かけてじっくり熟成させたみそは、少し大豆のつぶつぶが残っていて、香りが豊かでコクがあります。冬至のみそ汁には、「ん」のつく食べ物をいくつか入れました。「だいこん」、「にんじん」、「れんこん」、「なんきん」の4種類です。