

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	七和小学校	市町名	桑名市
-----	-------	-----	-----

地場産物名	米、牛乳、セレベス				
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
 <p><b>献立のポイント(地場産物の説明等)</b>                      秋から冬が旬のセレベス。ぬめりが少ないので下ごしらえがしやすく、煮物にするのがぴったりな里芋です。                      セレベスと鶏肉を油で揚げてから、にんじん、こんにやく、えだまめと一緒に炒めて煮込みました。</p>	米飯	米	90	桑名市	
	牛乳	牛乳	206	三重県	
	鶏肉とセレベスの甘辛煮	鶏むね肉でんぷん付き		30	
		セレベス		50	三重県
		揚げ油		8	
		にんじん		20	
		こんにやく		20	
		えだまめ		5	
		炒め油		0.5	
		酒		0.5	
		さとう		1.6	
		みりん		0.5	
		しょうゆ		2.2	
		うすくちしょうゆ		1.2	
		かき玉汁	卵		15
	豆腐			15	
	はくさい			35	
	にんじん			10	
	えのきだけ			10	
	ほうれんそう			10	
うすくちしょうゆ			4.5		
塩			0.1		
でんぷん		0.5			
だしかつお		2			