

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	四日市市学校給食センター	市町名	四日市市
-----	--------------	-----	------

地場産物名	米、牛乳、卵、あじ、豚肉、里いも、ぶなしめじ、油あげ、緑豆もやし、水耕ねぎ
-------	---------------------------------------



献立のポイント(地場産物の説明等)

みえ地物一番給食の日には、四日市市産のお米と三重県産の牛乳のほかに、地元の食材を多く取り入れた献立を考えています。青果物は、市の農水振興課と連携し、JAのコーディネーターの協力も得て、水耕ねぎの他に、四日市市で収穫される時期に合わせて献立に取り入れることで、四日市市産の青果物をできるだけ使用できるようにしています。

この日は、三重県産のあじのミンチを油で炒め、炒り卵や小松菜を加えて、しょうゆやみりん、さとうなどで味つけをしました。教室でごはんの上に三重あじのそぼろをかけて配食し、どんぶりにして食べました。

また、豚汁には、多くの三重県産の食材と、四日市市で水耕栽培されているねぎを使用し、献立名を地物たっぷり豚汁とすることで、子どもたちに地物の日をアピールしています。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
米飯	米	95	四日市市
	麦	4.75	
牛乳	牛乳	206	三重県
三重あじの三色丼	油	0.5	
	卵	25	三重県
	塩	0.02	
	油	0.5	
	あじミンチ	45	三重県
	しょうが	0.5	
	酒	2	
	さとう	1	
	みりん	1	
	しょうゆ	2	
	小松菜(冷)	25	
	即席漬	キャベツ	35
きゅうり		7	
浅漬けの素		6	
地物たっぷり豚汁	削節	3	
	大根	20	
	にんじん	15	
	豚肉	20	三重県
	里いも(冷)	30	三重県
	ぶなしめじ	5	三重県
	油あげ	5	三重県
	緑豆もやし	20	三重県
	赤みそ	6	
	白みそ	6	
水耕ねぎ	4	四日市市	