

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	伊勢市立明野小学校	市町名	伊勢市
-----	-----------	-----	-----

地場産物名	米、牛乳、しいら、かいわれだいこん、ミニトマト、めかぶ、とうふ、葉ねぎ
-------	-------------------------------------



献立のポイント(地場産物の説明等)

伊勢志摩地区は海に面しており、昔からさまざまな海藻が食べられてきました。みそ汁や酢の物等に使用されるわかめは一般的によく食べられる海藻の一つですが、そのわかめの根元の部分を「めかぶ」といい、この地方でよく食べられているミネラル豊富な海藻です。  
せん切りにして乾燥させためかぶをみそ汁に使用しました。  
また、伊勢市は三重県内で一番の葉ねぎの生産地です。市内各地で栽培されており、年間を通して地域の葉ねぎを給食に使用することができます。茎から葉にかけて甘みのあるシャキシャキとした食感が特徴です。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
麦ごはん	米	70	伊勢市
	麦	3.5	
牛乳	牛乳	206	三重県
しいらの若葉揚げ	しいら	50	三重県
	清酒	1	
	こいくちしょうゆ	2	
	食塩	0.1	
	薄力粉	8	
	片栗粉	1	
	食塩	0.1	
	水	6	
	かいわれだいこん	3	三重県
	ひまわり油	7	
ミニトマト	ミニトマト	10	伊勢市
めかぶと豆腐のみそ汁	乾燥めかぶ	0.5	伊勢志摩
	冷凍豆腐	25	三重県
	油揚げ	10	
	はくさい	20	
	にんじん	12	
	葉ねぎ	3	伊勢市
	豆みそ	6.5	
	煮干し	3	
水	120		