

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	大宮小学校	市町名	大紀町
-----	-------	-----	-----

地場産物名	米、牛乳、しいら、三重なばな、ねぎ
-------	-------------------



献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
麦ごはん	米	70	大紀町	
	麦	3.5		
牛乳	牛乳	206	大紀町	
しいらのカレーマヨ焼き	しいら切り身	50	大紀町	
	食塩	0.2		
	こしょう	0.02		
	マヨネーズ	8		
	カレー粉	0.2		
三重なばなの和え物	三重なばな	25	三重県	
	にんじん	10		
	すりごま	0.8		
	こいくちしょうゆ	1.5		
	酢	1.5		
	三温糖	0.8		
	食塩	0.07		
	ごま油	0.3		
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ	20	
		にんじん	8	
もやし		20		
わかめ		0.5		
葉ねぎ		3	三重県	
ミックスみそ		7		
煮干し		2		
水	120			

献立のポイント(地場産物の説明等)

しいらは、大紀町の錦漁港で水揚げされたものです。旨味はあっても脂の少ないしいらの切り身は、油を使って調理することで、一層おいしくなります。そこで、カレー粉とマヨネーズで作ったソースを塗って、オーブンで焼きました。

また、「三重なばな」は、三重県のブランド野菜であり、伝統野菜でもあります。ビタミンCやカロテン、ビタミンB・E群、食物繊維なども豊富です。にんじんとごま和えにしました。