

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	尾鷲小学校	市町名	尾鷲市
-----	-------	-----	-----

地場産物名	米・コーヒー牛乳・やきそばめん・卵・甘夏ジュース
-------	--------------------------



献立のポイント(地場産物の説明等)
 尾鷲市で有機栽培に取り組む農業者が生産した甘夏の果汁(果汁100%)を使用し、甘夏ゼリーを作りました。甘夏の味を知ってもらうために水を加えずに作りました。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
ごはん	米	60	三重県
コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	206	大紀町
焼きそば	やきそばめん	40	紀北町
	豚肉	15	
	キャベツ	30	
	たまねぎ	20	
	にんじん	10	
	天ぷら	10	
	もやし	15	
	あぶら	1	
	ウスターソース	10	
	塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	あおのり	0.03	
	かつお節	0.3	
	カップエッグ	卵	50
ウインナー		20	
マヨネーズ		6	
ふりかけ	瀬戸風味	2.8	
甘夏ジュースゼリー	甘夏ジュース	60	尾鷲市
	砂糖	5	
	粉寒天	0.4	