

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	三重県立杉の子特別支援学校
-----	---------------

地場産物名	米、牛乳、焼き豆腐、米粉、豚肉、油あげ、里芋、ねぎ			
献立名	食品名	1人当たり 分量(g)	産地名	
わかめごはん	米	58.5	三重県	
	麦	4.5		
	水	85		
	わかめご飯のもと	1.3		
牛乳	牛乳	206	三重県	
揚げ出し豆腐	焼き豆腐	50	三重県	
	米粉	10	三重県	
	なたね油	4		
	たまねぎ	20		
	にんじん	10		
	えのきたけ	5		
	干し椎茸	0.3		
	米油	0.5		
	さとう	2		
	こいくちしょうゆ	2		
	鶏ガラスープ	0.5		
	水	15		
	かたくり粉	1		
	豚汁	豚肉	15	三重県
だいこん		15		
にんじん		5		
油あげ		3	三重県	
こんにやく		10		
ささがきごぼう		5		
さといも		10	三重県	
けずりぶし		3		
水		120		
合わせみそ		10		
ねぎ	3	三重県		



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として三重県産の食材を多く取り入れた献立をたてました。  
 揚げだし豆腐には、石薬師分校のある石薬師町の豆腐屋さんから仕入れた焼き豆腐を使用しました。三重県産の米粉をまぶして揚げることでカリッとした仕上がりとなりました。  
 豚汁には、三重県産の食材の豚肉、油あげ、さといも、ねぎを使用しました。具たくさんなみそ汁となり、食材のうまみが出ていて美味しく食べることができました。