

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	大台中学校	市町名	大台町
-----	-------	-----	-----

地場産物名	米、牛乳、モロヘイヤ			
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
 <p><b>献立のポイント(地場産物の説明等)</b>                      JA多気郡にお願いし、郡内産のモロヘイヤを今年度初めて給食に取り入れました。モロヘイヤは松阪地域を中心に多く生産されており、茹でたり細かく刻んだりすると独特の粘りが出るのが特徴です。今回はスープに入れたので、その粘りも含めて丸ごといただくことができました。                      大台町では、栄養教諭が作成した「給食ひとくちメモ」で給食に使われている食材や献立について紹介しています。当日は郡内産のモロヘイヤであるということや栄養価の高さなどについて紹介しました。</p>	麦ごはん	米	100	多気郡
		麦	10	
	牛乳	牛乳	206	三重県
	ヤンニョムチキン	鶏肉	60	
		にんにく	1.25	
		しょうが	1.25	
		料理酒	1.88	
		かたくり粉	6.25	
		揚げ油	6.25	
		ケチャップ	8.75	
		コチュジャン	1	
		砂糖	2.5	
		酢	2.5	
		しょうゆ	2.5	
		水	10	
		ナムル	もやし	43.75
	カットわかめ		0.63	
	にんじん		12.5	
	砂糖		1.88	
	しょうゆ		3.13	
	酢		1.25	
	ごま油		0.63	
	モロヘイヤのスープ		水	150
		たまねぎ	25	
		えのきたけ	12.5	
		木綿豆腐	31.25	
		モロヘイヤ	12.5	多気郡
		コンソメ	0.63	
		料理酒	1.25	
		塩	0.25	
		しょうゆ	2.5	
		ローリエ	0.01	
		かたくり粉	1.25	
水		1.25		