

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	伊勢市中学校給食共同調理場	市町名	伊勢市
-----	---------------	-----	-----

地場産物名	米、牛乳、よしきりざめ、豆腐、わかめ、かぼちゃ、葉ねぎ			
	献立名	食 品 名	1人当たり 分量(g)	産地名
	麦ごはん	米	100	伊勢市
		麦	5	
	牛乳	牛乳	206	三重県
	さめフライ	よしきりざめ	60	三重県
		食塩	0.1	
		混合こしょう	0.02	
		薄力粉	3	
		薄力粉	5	
		水	13	
		パン粉	11	
		ひまわり油	9	
	変わりソース	にんにく	0.15	
		ごま油	0.7	
		三温糖	2	
		穀物酢	2.7	
		トマトケチャップ	4	
		ウスターソース	4	
		カレー粉	0.13	
		水	0.2	
		いりごま	1	
	蒸し野菜	キャベツ	30	
		人参	3	
		食塩	0.23	
		こしょう	0.02	
	かぼちゃの味噌汁	豆腐	20	三重県
		わかめ	0.3	三重県
		かぼちゃ	30	三重県
		玉ねぎ	20	
		えのきたけ	5	
		葉ねぎ	2	伊勢市
		ミックス味噌	9	
		かつお節	2.5	
		水	150	

献立のポイント(地場産物の説明等)

伊勢市産の米、葉ねぎ、三重県産のよしきりざめ、豆腐、わかめ、かぼちゃを使用した献立です。

さめフライは三重県産の「よしきりざめ」を使用しています。さめは「さめのたれ」に加工され、伊勢志摩地方で親しまれてきました。さめの身は小骨がなく、揚げ物にするとふっくらとし、おいしく食べられます。調理場で衣をつけてフライにし、変わりソースをかけることでごはんが進む1品に仕上げました。

かぼちゃの味噌汁には、伊勢市産や三重県産の食材をたくさん使用しました。夏には、伊勢市産や伊勢市近郊産のかぼちゃを献立に使っています。かぼちゃは出来上がる直前に入れることで煮崩れを防ぎました。