

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	度会中学校	市町名	度会町
-----	-------	-----	-----

地場産物名	米、牛乳、おでん大根、里芋、ひきわり大豆、赤みそ、白菜、もやし、なばな			
	献立名	食 品 名	1人当たり 分量(g)	産地名
	麦ごはん	米	100	三重県
		米粒麦	5	
	牛乳	牛乳	206	三重県
	おでんの肉みそかけ	おでん大根	60	度会町
		人参	25	
		里芋	25	三重県
		厚揚げ	40	
		板こんにゃく	15	
		清酒	1.2	
		本みりん	1.2	
		三温糖	1.2	
		濃口しょうゆ	2.4	
		だし用かつお節	1.2	
献 立 の ポ イ ン ト(地場産物の説明等)		水	48	
「おでん大根」は、三重県内では度会町を中心に伊勢市や大紀町で作られている「YR味づくり」という品種の大根のことです。味が染み込みやすく煮崩れしにくい特徴があり、煮物や鍋物に向いていることから「おでん大根」と呼ばれています。収穫のピークを迎える12月に、度会町の生産者から直接購入し使用しました。おでん大根を使った料理は子どもたちに好評ですが、収穫時期が限られているため、納入してもらえる時期に集中して他の料理にも使用させてもらっています。 また、三重県の伝統野菜である「三重なばな」は苦みやくせが少ないのが特徴です。葉茎を食べるなばなの生産量は三重県が全国1位です。免疫力を高め、風邪を予防するカロテンやビタミンCのほか、ビタミンB1、B2、カルシウム、鉄、食物繊維、葉酸、カリウムなど様々な栄養素を豊富に含みます。度会町産のなばなを指定して納入してもらい、三重県産の白菜やもやしと一緒にごまあえにしました。		鶏ひき肉	30	
		清酒	1.2	
		ひまわり油	0.6	
		ひきわり大豆	10	三重県
		本みりん	1	
		三温糖	3.6	
		赤みそ	7.2	伊勢市
		だし用かつお節	0.24	
		水	10	
	ごまあえ	白菜	40	三重県
		太もやし	26	三重県
		なばな	13	度会町
		焼き竹輪	12	
		三温糖	2	
		濃口しょうゆ	3.6	
		いりごま	2.8	