

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	紀宝町給食センター	市町名	紀宝町
-----	-----------	-----	-----

地場産物名	米、牛乳、梅干し				
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
	梅かつおごはん	米	70	紀宝町	
		花かつお	2		
		こいくちしょうゆ	2		
		ねりうめ	5	御浜町	
	牛乳	牛乳	206	三重県	
	塩肉じゃが	水	50		
		だし用花かつお	1		
		サラダ油	1		
		豚肉	20		
		人参	20		
		玉ねぎ	20		
		じゃがいも	80		
		三温糖	3.8		
		食塩	0.76		
		本みりん	1		
		さやいんげん	3		
		切干大根のサラダ	切干しだいこん	4	
			人参	5.2	
			きゅうり	10.2	
			焼き竹輪	5	
		サラダ油	1.5		
		こいくちしょうゆ	2.5		
		三温糖	0.2		
		穀物酢	0.8		
		いりごま	1		

献立のポイント(地場産物の説明等)

今日の梅かつおごはんには、梅干しが入っています。この梅干しは御浜町産の梅で作っています。梅の実を塩漬けにして、日干しにし、塩もみをした赤しそや梅酢につけて作ります。夏の暑い日に体がだるかったり、食欲がないときは酸っぱい梅干しを食べるとよいと言われています。