

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	大宮小学校	市町名	大紀町
-----	-------	-----	-----

地場産物名 米 牛乳 鯖 三重なばな キャベツ 白菜 大根 ぶた肉



献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
麦ごはん	米	70	大紀町	
	麦	3.5		
牛乳	牛乳	206	大紀町	
鯖の照り焼き	鯖	50	大紀町	
	生姜	1		
	酒	1		
	本みりん	1		
	三温糖	0.5		
	濃い口しょうゆ	1		
	三重なばなのあえもの	三重なばな		15
キャベツ		12	三重県	
にんじん		8		
すりごま		0.8		
濃い口しょうゆ		1.5		
酢		1.5		
三温糖		0.8		
塩		0.07		
ごま油		0.3		
みぞれ鍋		豚肉	13	三重県
		厚あげ	20	
		もやし	10	
		えのきたけ	8	
	白菜	20	三重県	
	しらたき	10		
	にんじん	8		
	大根	30	三重県	
	根深ねぎ	6		
	うすくちしょうゆ	1.7		
	濃い口しょうゆ	1.4		
	かつおぶし	2		
	本みりん	1		
	塩	0.1		
水	70			

献立のポイント(地場産物の説明等)

みえの地物一番給食の日には、大紀町で水揚げされるサバやシイラなどの魚を献立に取り入れています。この日はさばを照り焼きにしました。また、三重なばなが旬の時期には、献立に取り入れ児童・生徒に紹介しています。

(放送原稿)

今日は、みえの地物一番給食の日です。この季節に給食に取り入れているのが「三重なばな」です。「三重なばな」は、三重県のブランド野菜であり、伝統野菜でもあります。もともとは松明などのあかり用にその油を使用していましたが、つま取った若菜が食用としても大変おいしく、市場に出荷したところ評判となり栽培が広がりました。今日は、三重なばなをあえものにした。ビタミンCやカロテン、ビタミンB・E群、食物繊維などが豊富です。よくかんで食べましょう。