

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	相賀小学校	市町名	紀北町
-----	-------	-----	-----

地場産物名	米、牛乳、イボダイ、大根、厚揚げ、ごま、ひじき、大豆、しょうゆ
-------	---------------------------------



献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
米飯	米	70	紀北町
牛乳	牛乳	200	三重県
イボダイのフライ	イボダイ	30	三重県
	塩	0.1	
	こしょう	0.03	
	天ぷら粉	3	
	パン粉	3.5	
	水	3	
	油	7	
大根サラダ	だいこん	40	三重県
	にんじん	2.3	
	きゅうり	6	
	ハム	5.4	
	マヨネーズ	7.2	
	砂糖	0.45	
	塩	0.27	
	こしょう	0.03	
	すりごま	1.5	三重県
ひじきと大豆の煮物	鶏肉	8	
	こんにゃく	17.6	
	にんじん	7	
	厚揚げ	10	三重県
	ひじき	2.4	三重県
	大豆	11.2	三重県
	水	44	
	砂糖	2.6	
	酒	1.5	
	みりん	1.5	
	こいくちしょうゆ	2.2	三重県
	うすくちしょうゆ	1.5	三重県
	塩	0.02	

献立のポイント(地場産物の説明等)

三重県尾鷲市で水揚げされたイボダイを使ったフライを使用しました。イボダイは、体長20～30センチの白身の魚で、身はやわらかく、鯛のような甘みのある魚です。給食たよりや掲示物を使って、イボダイの色や習性について紹介しました。

ひじきと大豆の煮物は、子どもたちに人気のある給食メニューです。

三重県産のひじきと大豆、厚揚げを使っています。ひじきは、歯ごたえのある茎ひじきを使用し、食べ応えのある煮物に仕上がっています。