

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名

三重県立特別支援学校西日野にじ学園

地場産物名

米・さば・なばな・大根・ねぎ



献立のポイント(地場産物の説明等)

三重県産のごまさばを使った「さばのみそ煮」です。みそだれが絡むように片栗粉を少々入れています。

三重県特産のなばなは食べやすいようにごまあえにしました。旬の食材なので、冬の時期、積極的に取り入れています。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
米飯	米	90	三重県	
牛乳	牛乳	206		
さばのみそ煮	さば	60	三重県	
	みそ	9.6		
	さとう	4.8		
	みりん	1.9		
	酒	3.8		
	しょうが	1		
	片栗粉	0.1		
	なばなのごまあえ	なばな	30	三重県
もやし		25		
にんじん		10		
しょうゆ		2.5		
さとう		1		
ごま		2.5		
のっぺい汁		鶏肉	10	
		大根	15	三重県
	ねぎ	10	三重県	
	里芋	20		
	えのき	10		
	にんじん	10		
	焼き豆腐	25		
	(削り節)	2		
	淡口しょうゆ	3		
片栗粉	1			