

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	鳥羽市学校給食中央共同調理場	市町名	鳥羽市
-----	----------------	-----	-----

地場産物名	米、牛乳、さわら、あらめ、今浦みそ、青ねぎ、こんにゃく、はくさい、鶏ひき肉
-------	---------------------------------------



献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
麦ごはん	米	90	三重県
	麦	4.5	
牛乳	普通牛乳	206	三重県
さわらフライ	さわら 切り身	60	鳥羽市
	清酒	1.2	
	食塩	0.1	
	こしょう	0.02	
	小麦粉	9.5	
	水	2.5	
	パン粉	12	
	油	7	
	ウスターソース	4	

献立のポイント(地場産物の説明等)

鳥羽市は離島校があり、本土とは献立を別で考えています。そのため鳥羽市では3つの献立がありますが、年に2回ある「鳥羽が好きふるさと給食」の日は、鳥羽市の地場産物を積極的に使った同じ献立を提供しています。

さわらは主に答志島や菅島周辺でとることができます。身がとても柔らかく、秋から冬にかけてが特に美味しいと言われています。

あらめは鳥羽の海のどこにでも生えています。年々とれる量が少なくなり、貴重になっています。とりすぎないように工夫しながら、海の資源を守って大切に使っています。

今浦みそは、今浦のお米と三重県産の大豆を使った昔ながらの手作りみそです。

あらめの煮物	干しあらめ	2	鳥羽市	
	鶏ひき肉	10	三重県	
	油	0.5		
	にんじん	7		
	つきこんにゃく	10	三重県	
	三温糖	0.7		
	こいくちしょうゆ	1.4		
	本みりん	0.5		
	厚けずり	0.1		
	水	10		
	さやいんげん(冷)	1.5		
	今浦みそのみそ汁	油揚げ(冷)	7	
		だいこん	35	
		にんじん	12	
		はくさい	30	三重県
青ねぎ		3	伊勢市	
今浦みそ		12	鳥羽市	
厚けずり		1.5		
水	135			