

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	志摩市学校給食センター	市町名	志摩市
-----	-------------	-----	-----

地場産物名 米、牛乳、ニベ、あおさ、船越みそ



献立のポイント(地場産物の説明等)

志摩市で人気の「鶏ポテ」を、地元の魚でアレンジしました。鶏肉の代わりに、今回は志摩市で水揚げされたニベを使用しました。地元の「とと(魚)」を使うことで、さまざまなバリエーションを楽しめます。

ニベは外洋に面した浅い砂地に生息する白身魚で、スズキの代用品としても使われるほどの上品な味わいが特徴です。加熱しても身が硬くなりにくいので、ふっくらとした食感のフライに仕上がります。

みそ汁には、志摩市を代表する「船越みそ」と「あおさ」を使用しています。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
麦ごはん	米	70	志摩市
	麦	3.5	
牛乳	牛乳	206	三重県
志摩のととポテ	ニベ	30	志摩市
	塩	0.11	
	こしょう	0.01	
	酒	0.7	
	片栗粉	6.4	
	油	0.5	
	フライドポテト	30	
	油	0.45	
	みりん	1.3	
	こいくちしょうゆ	1.8	
	うすくちしょうゆ	1.8	
	砂糖	3.5	
	酢	0.4	
	レモン果汁	1.4	
青菜の塩炒め	油	0.8	
	にんにく	0.09	
	チンゲン菜	20	
	小松菜	5	
	鶏がらスープの素	0.18	
	塩	0.15	
	こしょう	0.01	
	ごま油	0.25	
あおさのみそ汁	煮干し	1.2	
	水	150	
	にんじん	12	
	だいこん	26	
	冷凍さがきごぼう	6	
	冷凍サイコロ豆腐	20	
	ミックスみそ	6.9	
	船越みそ	2.8	志摩市
	あおさ	0.9	志摩市