## 三重県の産物を生かした郷土料理、伝承料理

表ごはん 牛乳 はまちの照焼き あいまぜ ミニトマト あおさ汁



表ではん   大小型	献立名		食品名			1人当たり 純使用量 (g)		調理法						
生乳	麦ごは	ごはん 米			7 0									
はまち			麦			3.	5							
照焼き しょうが 1 ② しょうがはすりおろす。 ② 魚に①と酒、醤油で下味をつける。 ③ ②をアルミカップに入れ焼く。 3 ②をアルミカップに入れ焼く。 6 ③ ③に④のタレをかける。 6 ⑥ 配食する	牛乳	牛乳 牛		乳		206								
酒	はまり					4 0		【焼き	物】					
<ul> <li>濃いくち醤油 三温糖 1 5 3 ②をアルミカップに入れ焼く。</li> <li>通いくち醤油 3 9 0 秒轄、醤油、みりん、水、を煮立て片栗粉でと 3 みをつけタレにする。</li> <li>水 6 片栗粉 0.3 アルミカップ 1個</li> <li>あいまぜ だいこん 5 (金) かつお節と水でだしをとる。 2 油揚げに熱湯をかける。</li> <li>酢 1.7 塩 1.5 (金) が 1.5</li></ul>	照焼	き	しょうが			1		① しょうがはすりおろす。						
<ul> <li>三温糖 満いくち醤油 1.5 みりん 水、を煮立て片栗粉でとろみをつけタレにする。 みりん 水 6 所来粉 0.3 アルミカップ 1個</li> <li>あいまぜ だいこん にんじん 5 回食する 2.5 上白糖 1.7 塩 0.15 油揚げもせん切り、れんこんはうす切り、油揚げもせん切り、れんこんはうす切り、油揚げもせん切り、れんこんはうす切り、油揚げもせん切り、れんこんはうす切り、油揚げもせん切り、れんこんはうす切り、油揚げもせん切り、ためでで高ます。 3 で調味し冷ます。</li></ul>			酒			1		② 魚に①と酒、醤油で下味をつける。						
<ul> <li>濃いくち醤油 みりん 水 6</li></ul>			濃いくち醤油			1.	5	③ ②をアルミカップに入れ焼く。						
の、 5 (6) 別に④のタレをかける。 (6) 配食する (7) にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ				.温糖		1		④ 砂糖、醤油、みりん、水、を煮立て片栗粉でと						
水			濃いくち醤油					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						
大栗粉			みりん				5							
アルミカップ 1個								⑥ 配食する						
あいまぜ だいこん にんじん お							3							
にんじん														
れんこん       5       ② 油揚げに熱湯をかける。         酢       2.5       ③ だいこん、人参はせん切り、れんこんはうす切り、油揚げもせん切り、竹輪は半月切りにする。         塩       0.15       ④ れんこんは酢水(別酢)でゆでて冷ます。         油揚げ       5       ⑥ 油揚げ、竹輪を①のだし汁で煮て、砂糖、醤油かつお節 1 で調味し冷ます。         水       10       ごまを炒る。         上白糖 0.25       ⑥ 冷ましておいた野菜と⑥を煮汁ごとあえる。         うすくち醤油 いりごま 0.75       0.6       ⑨ 配食する。         いりごま 5ニトマト 10       ① 3回水洗いする。         トマト 20       配食する。(1人1個あて)         あおされでだしをとる。本綿豆腐 25       ② あおさを水で洗う。         白菜 10       ③ 豆腐はさいの目切り、白菜は1cmに切る。         豆味噌 9 4 ①のだし汁で白菜を煮て、豆腐、あおさを加え煮煮干し 3 て煮る。       で煮る。         水 140       ⑤ 味噌を加える ⑥ 配食する。         ⑥ 配食する。       「なりなり、白菜は1cmに切る。         「素干し 3 で煮る。       「水(ョ) 「味噌を加える ⑥ 配食する。         ⑥ 配食する。       「なりのだし汁で白菜を煮て、豆腐、あおさを加え煮煮で、         (家) 「味噌を加える ⑥ 配食する。       「なりなりなりなりなりなりなりなりなりなりなりなりなりなりなりなりないのりなりなりなりな	あいま	ぜ												
酢       2.5       ③ だいこん、人参はせん切り、れんこんはうす切りにする。         塩       1.7       り、油揚げもせん切り、竹輪は半月切りにする。         塩       5       ④ れんこんは酢水(別酢)でゆでて冷ます。         竹輪       5       ⑤ 油揚げ、竹輪を①のだし汁で煮て、砂糖、醤油で調味し冷ます。         かつお節       1       で調味し冷ます。         水       10       ③ 配食する。         上白糖       0.6       ④ 配食する。         いりごま       0.75         ミニトマト       10       ③ 国水洗いする。         トマト       ② 配食する。(1人1個あて)         あおさ       1       煮干と水でだしをとる。         本線豆腐       25       ② あおさを水で洗う。         白菜       10       ③ 豆腐はさいの目切り、白菜は1cmに切る。         豆味噌       9       ④ ①のだし汁で白菜を煮て、豆腐、あおさを加えて煮る。         水       140       ⑤ 味噌を加える         ⑥ 配食する。       (g) 保) (g) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg)														
上白糖塩         1.7         り、油揚げもせん切り、竹輪は半月切りにする。           塩         0.15         ④ れんこんは酢水(別酢)でゆでて冷ます。           油揚げ         5         ⑥ 油揚げ、竹輪を①のだし汁で煮て、砂糖、醤油かつお節 1 で調味し冷ます。           水         10         ⑦ ごまを炒る。           上白糖 うすくち醤油 いりごま 0.75         0.6         ⑨ 配食する。           いりごま 0.75         ② 配食する。(1人1個あて)           あおさ汁 あおさ 木綿豆腐 25         ② あおさを水で洗う。白菜 10         ③ 豆腐はさいの目切り、白菜は1cmに切る。豆味噌 9 ④ ①のだし汁で白菜を煮て、豆腐、あおさを加えて煮る。水 140         ⑤ 味噌を加える ⑥ 配食する。           水 140         ⑤ 味噌を加える ⑥ 配食する。         ⑥ 配食する。           **         **         **         **           ** <td< th=""><th></th><th colspan="2"></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th colspan="5"></th><th></th></td<>														
塩														
油揚げ														
竹輪				-			1 5							
かつお節     1     で調味し冷ます。       水     10     ⑦ ごまを炒る。       上白糖     0.25     ⑧ 冷ましておいた野菜と⑥を煮汁ごとあえる。       うすくち醤油     0.6     ⑨ 配食する。       いりごま     0.75       ミニトマト     10     ① 国の水洗いする。       トマト     ② 配食する。(1人1個あて)       あおさ汁     あおされでだしをとる。       本綿豆腐     25     ② あおさを水で洗う。       白菜     10     ③ 豆腐はさいの目切り、白菜は1cm に切る。       豆味噌     9     ④ ①のだし汁で白菜を煮て、豆腐、あおさを加え       煮干し     3     て煮る。       水     140     ⑤ 味噌を加える       ⑥ 配食する。       **     養量       **     **     **       (kcal)     (g)     (g)     (g)     (mg)														
水     10     ⑦ ごまを炒る。       上白糖     0.25     ⑧ 冷ましておいた野菜と⑥を煮汁ごとあえる。       うすくち醤油     0.6     ⑨ 配食する。       いりごま     0.75       ミニトマト     10     ① 国の水洗いする。       トマト     ② 配食する。(1人1個あて)       あおさ汁     あおさ 木綿豆腐     25     ② あおさを水で洗う。       白菜     10     ③ 豆腐はさいの目切り、白菜は1cmに切る。       豆味噌     9     ④ ①のだし汁で白菜を煮て、豆腐、あおさを加えて煮る。       水     140     ⑤ 味噌を加える。       ⑥ 配食する。       *     *     *       「配食する。     *     *       ウム     *     *       本人ば(質)     *     *       (kcal)     (g)     (g)     (mg)													、醤畑	
上白糖 うすくち醤油 いりごま       0.25 0.6 0.75       8 冷ましておいた野菜と⑥を煮汁ごとあえる。 ② 配食する。         ミニ トマト わおさ汁       10 0.75       ① 国水洗いする。 ② 配食する。(1人1個あて)         あおさ汁 木綿豆腐 白菜 白菜 10 0.2 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3								The state of the s						
うすくち醤油 いりごま       0.6 0.75       ⑨ 配食する。         ミニトマト トマト       10 2 配食する。(1人1個あて)         あおさ汁 大綿豆腐 白菜 日菜 日菜 り 名干し 3 豆味噌 煮干し 煮干し (kcal)       10 3 豆腐はさいの目切り、白菜は1cmに切る。 ① のだし汁で白菜を煮て、豆腐、あおさを加えて煮る。 水       140         ・ 大人ばく質 (kcal)       脂質 (g)       食塩 (g)       かいウム シウム (mg)       サクネ シウム (mg)       鉄 (mg)       ビタミン (mg)       食物繊維 (mg)       食物繊維 (mg)							0.5							
いりごま     0.75       ミニトマト     10     ① 3回水洗いする。       トマト     ② 配食する。(1人1個あて)       あおさ汁     あおさ 木綿豆腐 25 ② あおさを水で洗う。       白菜 10 ③ 豆腐はさいの目切り、白菜は1cm に切る。       豆味噌 9 ④ ①のだし汁で白菜を煮て、豆腐、あおさを加えて煮る。       煮干し 3 て煮る。       水 140 ⑤ 味噌を加える ⑥ 配食する。       ※ 養 量       エネルギ														
ミニトマト       10       ① 3回水洗いする。         トマト       ② 配食する。(1人1個あて)         あおさ汁       あおさ								<sup>(3)</sup> 町良りつ。 						
トマト       ②配食する。(1人1個あて)         あおさ汁       あおさ 1	3						<i>1</i> 5	① 3回水洗いする						
あおさ汁 あおさ						1 0								
木綿豆腐 白菜 豆味噌 煮干し 水     25 10 9 (Bread to the complex of the complex o			<b> </b>			1								
白菜	めるの江													
豆味噌煮干し水     9     ④ ①のだし汁で白菜を煮て、豆腐、あおさを加えて煮る。 て煮る。 ⑥ 配食する。       水     140     ⑤ 味噌を加える ⑥ 配食する。       ※養量     エネルギー たんぱく質 脂質 (kcal) (g) (g) (g) (mg) (mg) (mg) (mg)     ※ 大き (mg) (g) (g) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg) (														
煮干し水     3     て煮る。       水     140     5 味噌を加える。       6 配食する。       栄養量       エネルギー たんぱく質 脂質 (kcal) (g) (g) (g) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg)     食物繊(mg) (g) (g) (g) (mg) (mg) (mg) (mg) (g)														
水													C NH V	
(kcal) (g) (g) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg)														
大 養 量			\1 <b>\</b>			1 7 0								
エネルギ たんぱく質 脂質 食塩 $\pi^{\mu\nu}$ かんぱく質 (g) (g) (mg) (mg) (mg) $\pi^{\mu\nu}$ 鉄 $\pi^{\mu\nu}$ 乗鉛 $\pi^{\mu\nu}$ (kcal) (g) $\pi^{\mu\nu}$ (g) $\pi^{\mu\nu}$ (mg) $\pi^{\mu\nu}$ (g)														
$ \begin{array}{c ccccccccccccccccccccccccccccccccccc$	エネルギ	たんぱ	く質	脂質	食塩	カルシウム	マグネ				ビタミ	ン		食物繊
601 25.0 20.4 2.0 321 120 2.6 2.4 148 0.50 0.45 10 2.5	(kcal)	(kcal) (g)				(mg)						_		
	6 0 1	601 25.			2.0	3 2 1	1 2 0	2. 6	2. 4	1 4 8	0.50	0.45	1 0	2. 5

## 《献立について》

郷土食の「あいまぜ」と伊勢近郊の海でとれた<u>はまち</u>を焼いた「はまちの照焼き」、市内の小俣産のミニトマト、伊勢近郊の海でとれたあおさを使った「あおさ汁」など、郷土食のあいまぜと近くでとれた、海のもの(はまち、あおさ)や陸のもの(ミニトマト、だいこん、はくさい)を使った給食です。

## 《参考》

## <伊勢市の概要>

伊勢市は、三重県の中東部、伊勢平野の南端部に位置する、比較的温暖な気候に包まれた都市です。北は伊勢湾に面し、中央には日本一の清流を誇る宮川や五十鈴川、勢田川が流れ、また、東から南にかけては朝熊ヶ岳、神路山、前山、鷲嶺が連なり、西には大仏山丘陵が広がる緑豊かな都市でもあります。伊勢志摩国立公園の玄関口として、豊かな自然と美味しい食材に恵まれた本市には、歴史と文化に富んだ名所・旧跡も多く、魅力ある地域資源があふれています。

また、古くから「お伊勢さん」「日本人の心のふるさと」と呼び親しまれてきた伊勢神 宮を擁し、神宮御鎮座のまちとして栄えてきました。

人口:130,271人(平成22年国勢調査)

面積:208.53 平方キロメートル (平成18年4月1日現在)

沿革: 平成17年(2005年)11月1日

伊勢市・二見町・小俣町・御薗村が合併し、新しい「伊勢市」が誕生

