

地場産物名

米 牛乳 キャベツ ひじき こまつな ぶなしめじ 葉ねぎ



献立のポイント(地場産物の説明等)

全国的にも知られている「津ぎょうざ」の献立です。ぎょうざの具の中に県産のひじきも入れることで、ミネラルもとれるよう工夫しました。それぞれの皿に県産食材が入っていることを伝え、苦手なものにも少しずつチャレンジするよう声かけしました。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
ごはん	米	60	三重県
牛乳	牛乳	206	三重県
津ぎょうざ	豚ひき肉	20	
	キャベツ	20	津市久居
	にら	4	
	ひじき	5.5	三重県
	干しいたけ	0.4	
	にんにく	0.8	
	しょうが	0.8	
	食塩	0.05	
	こいくちしょうゆ	2.1	
	酒	0.9	
	ごま油	0.4	
	津ぎょうざの皮 15cm	1枚	
	植物油	1.2	
	ごま酢あえ	こまつな	40
にんじん		5	
すりごま		1	
酢		2.2	
砂糖		2.2	
こいくちしょうゆ		2.2	
もやしとしめじの スープ		もやし	15
	ぶなしめじ	10	三重県
	葉ねぎ	5	三重県
	うすくちしょうゆ	0.2	
	コンソメ	1.2	
	水	125	
	ごま油	0.3	
	かたくり粉	1	
水	1		