

地場産物名

米、牛乳、かます、だいず、ひじき、とりにく

(紀北町)



献立のポイント(地場産物の説明等)

ひじきは地元の海野産のものを使用しています。ひじきはカルシウムも豊富で噛むにも最適な食品で、年間を通して使うことができます。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
ごはん	米	70	三重県
牛乳	牛乳	200	三重県
白身魚のフライ	かます	50	三重県
	食塩	0.2	
	こしょう	0.06	
	たまご	2.6	三重県
	小麦粉	6	
	パン粉	9.2	
	ベーキングパウダー	0.05	
	乾燥パセリ	0.05	
	揚げ油	6.8	
ひじきと大豆の煮物	鶏もも肉	8	三重県
	こんにゃく	17.6	三重県
	にんじん	6.96	
	厚揚げ	10	三重県
	ひじき	2.4	三重県
	大豆	11.2	
	厚削り	1.3	三重県
	水	42	
	三温糖	2.8	
	清酒	1.6	
	本みりん	1.6	
	こいくちしょうゆ	2.4	三重県
	うすくちしょうゆ	1.6	三重県
	食塩	0.02	
ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー	8	
	きゃべつ	34	
	にんじん	2.91	
	こいくちしょうゆ	3	三重県
	花かつお	1	三重県