

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	三重県立度会特別支援学校
-----	--------------

地場産物名	米、牛乳、豚肉、なばな、豆腐
-------	----------------



献立のポイント(地場産物の説明等)

なばなは葉と茎の部分を食べ、ほんのりとした苦みが特徴です。冬から春にかけておいしく食べることができます。
 三重県では、なばなの栽培が盛んで、生産量は日本一です。三重県産のなばなは三重の伝統野菜にも登録され、「三重なばな」という名前が出荷されています。
 給食に使用したなばなは、度会町で採れたものです。なばなは、和え物以外にも、汁物や炒め物など様々な料理に合います。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
ご飯	米	50	三重県	
	麦	2		
牛乳	牛乳	206	三重県	
三重県産豚のみそ炒め	豚小間肉	30	三重県	
	炒め油	0.8		
	料理酒	0.8		
	玉葱	45		
	にんじん	15		
	赤だし	6		
	三温糖	3		
	本みりん	1		
	水	20		
	でんぷん	1.2		
	水	2.4		
	なばなのおかか和え	なばな	15	度会町
		キャベツ	12	
もやし		22	三重県	
にんじん		3		
こいくちしょうゆ		1.5		
三温糖		0.3		
かつお節		0.7		
わかめのすまし汁	玉葱	15		
	乾燥わかめ	0.65		
	木綿豆腐	20	三重県	
	白ねぎ	5		
	水	150		
	かつおだし	2		
	うすくちしょうゆ	4		
	食塩	0.1		