

(様式1)

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	御菌小学校	市町名	伊勢市
-----	-------	-----	-----

地場産物名	米、牛乳、豚肉、葉ねぎ、ひじき、卵、モロヘイヤ、生しいたけ
-------	-------------------------------



献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
ひじきと豚肉のごはん	米	70	伊勢市小俣町
	麦	3.5	
	豚肉	25	三重県
	濃口しょうゆ	1	
	酒	2	
	葉ねぎ	3	伊勢市
	しょうが	0.8	
	ひまわり油	0.5	
	人参	10	
	ひじき	2.5	三重県
	濃口しょうゆ	3	
	酒	1	
	三温糖	2.5	
	卵	30	三重県
食塩	0.1		
ひまわり油	1		
牛乳	牛乳	206	三重県
具だくさん汁	人参	10	
	白菜	25	
	じゃがいも	25	
	生しいたけ	2	紀北町
	モロヘイヤ	3	松阪市
	濃口しょうゆ	2.5	
	うすくちしょうゆ	2	
	かつおぶし	1.5	
	こんぶ	0.5	
	水	130	
ヨーグルト	ヨーグルト	80	

献立のポイント(地場産物の説明等)

三重県産の食品をたくさん使った献立です。お米は、年間を通して伊勢市小俣町で生産された「コシヒカリ」を使用しています。  
 牛乳は、三重県で生産・加工された大内山牛乳を使用しています。  
 ひじきと豚肉のごはんには、豚肉をはじめ、卵、葉ねぎ、ひじきといった三重県産の食材を使っています。葉ねぎは、伊勢市で栽培が盛んで県内で一番多く出荷されています。マルチ栽培で季節によってビニールの色を変えながら地温調整し、育てられています。ひじきも伊勢志摩周辺の海で育ったものです。  
 具だくさん汁は、松阪市でとれたモロヘイヤを使っています。モロヘイヤには、ビタミンAやビタミンC、カルシウムが多く含まれています。ぬめり成分のムチンは、胃腸の粘膜を保護する役割があります。生しいたけは年間を通して紀北町産です。