市町名	米原市	平成 23 年度
テーマ	湖北の郷土料理	

栄養価（小学生中学年分）		
エネルギー	687	kcal
たんぱく質	27.0	g
脂質	22.0	g
カルシウム	358	mg
マグネシウム	102	mg
鉄	2.8	mg
亜鉛	2.7	mg
ビタミンA	241	μgRE
ビタミンB1	0.56	mg
ビタミンB2	0.46	mg
ビタミンC	20	mg
食物繊維	5.2	g
食塩相当量	2.4	g

料理名	材料（小学生中学年１人分）			作り方
焙煎発芽玄米ごはん	精白米	69	g	
	強化米	0.17	g	
	焙煎発芽玄米	7.0	g	
牛乳	牛乳	206	g	
びわますの ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き	びわます	40	g	① びわますに塩、こしょう、酒で下味をつける。 ② 玉ねぎとパセリはみじん切りにする。 ③ ﾏﾖﾈｰｽﾞ、牛乳、ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽﾞと②を混ぜ合わせる。 ④ アルミカップに①を入れ、上に③をかける。 ⑤ ２４０度に熱したオーブンで１４分焼く。
	食塩	0.28	g	
	こしょう	0.03	g	
	料理酒	0.5	g	
	ﾍﾞｰｷﾝﾏﾖﾈｰｽﾞ	9	g	
	牛乳	2.8	g	
	玉ねぎ	5.6	g	
	パセリ	0.5	g	
	ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽﾞ	0.65	g	
	アルミカップ	1	個	
伊吹大根の みそ汁	打ち豆	5.6	g	① 打ち豆は洗って水気をきっておく。 ② 伊吹大根とにんじんはいちょう切り、油揚げは、短冊切りにする。 ③ なべに煮干しとだしかつおでだし汁をつくる。 ④ 材料を煮えにくい順から入れて煮る。 ⑤ みそを入れ味を調える。
	伊吹大根	55	g	
	にんじん	9	g	
	油揚げ	5.6	g	
	米みそ	9.3	g	
	煮干し	0.9	g	
	だしかつお	0.9	g	
	和風だし	0.3	g	
	水	102	g	

料理名	材料（小学生中学年１人分）			作り方
赤かぶ漬け	赤かぶ酢漬け	20.5	g	
干しいも	干しいも	20	g	
コメント （特記事項）	米原産の米、発芽玄米、伊吹大根、赤かぶ漬けや、滋賀県産のびわます、人参を使った献立です。また、湖北地方で昔から食べられている打ち豆汁も取り入れました。			