

【10月16日から11月15日までに使用した主な給食食材の産地】
学校給食で使用した主な食材の産地をお知らせします。

野菜・きのこ・豆・果物類

品名	産地
アールスメロン	益田
えのきたけ	長野、宮崎
かぶ	益田
かぼちゃ	北海道
キャベツ	益田、島根、熊本
きゅうり	益田、島根
ごぼう	青森、北海道
小松菜	山口
さつまいも	益田、鹿児島
里芋	益田
白ねぎ	大分、鳥取
じゃがいも	益田、北海道
春菊	益田
高菜	益田
だいこん	益田、熊本、青森、北海道
たまねぎ	北海道
チンゲンサイ	益田、福岡
にら	益田、福岡
にんじん	北海道
ねぎ	福岡
白菜	益田、山口、長野
パプリカ	益田
ぶなしめじ	福岡
ほうれん草	益田、島根
干し柿	益田
干しいちじく	島根
もやし	岡山
りんご	青森
(冷)インゲン	タイ
(冷)枝豆	台湾
(冷)かぼちゃ	北海道
(冷)さつまいも	ベトナム
(冷)コーン	タイ
(冷)トマト	益田
(冷)なめこ	長野

海藻類

品名	産地
わかめ	宮城、岩手

肉類(冷凍含む)

品名	産地
牛肉	益田
鶏肉	鹿児島
(冷)牛肉	日本
(冷)鶏肉	日本
(冷)豚肉	日本

魚介類(冷凍、レトルト含む)

品名	産地
イカ短冊	ペルー
子持ちシシャモ	ノルウェー他
さけ角切り	北海道、三陸
さごし切身	韓国
さんま切身	北海道
しいら切身	島根
たら角切	ロシア、アメリカ
ホキ角切	ニュージーランド
生干カレー	山陰沖
真さば切身	浜田
メルルーサ切身	アルゼンチン
むきえび	インド、パキスタン

卵

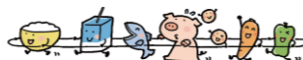
品名	産地
いりたまご	鶏卵：島根
うずら卵	愛知、静岡
鶏卵	益田

穀類

品名	産地
精米	益田
もち米	益田

加工品

品名	産地
アジの香味フライ	真あじ：島根
アップルソース	りんご：日本
いわし生姜煮	鰯：青森、北海道他
ウインナー	鶏肉、豚脂：日本
オニオンソテー	玉ねぎ：日本
おむすびのり	乾のり：福岡
かつおカツ	かつお：日本
きびなご唐揚げ	きびなご：九州、ねぎ：大分
切干大根	益田
小いわし米粉揚げ	いわし：鹿児島、米粉：九州
さつまあげ	魚肉：島根、鳥取他
千切りたくあん	大根：日本
大豆水煮	日本
たけのこ水煮	タイ
チキンささみ水煮	鶏ささみ肉：日本
チキンハム	鶏肉：日本
ちくわ	魚肉：島根、鳥取他
つくね	玉ねぎ：北海道他、蓮根：徳島他
豆腐ハンバーグ	豆腐、鶏肉、豚肉：日本
ベーコン	豚ばら肉：スペイン他
ポークフランク	豚肉：千葉、群馬他
乾しいたけ	美都
ポーク&チキンミートボール	豚肉、鶏肉、玉葱：日本
焼栗コロッケ	馬鈴薯：日本、栗：中国
ゆず酢	美都
レモン果汁	イタリア
蓮根水煮	茨城



給食レシピ紹介



12月の献立から、11日(水)に登場する「ひじきのじゃこサラダ」を紹介します。
すみれ保育園の人気メニューです。頭からしっぽまで丸ごと食べられるちりめんは、不足しがちなカルシウムが豊富です。ぜひ、サラダや和え物に取り入れてみてくださいね。

【ひじきのじゃこサラダ】

材料(小学生4人分)

- ・芽ひじき(水でもどす) …4g
- ・キャベツ(短冊切り) …80g
- ・ほうれんそう …60g
- ・にんじん(千切り) …20g
- ・ちりめん(炒る) …8g
- ◎穀物酢 …5g(小さじ1)
- ◎こいくちしょうゆ …7g(小さじ1強)
- ◎さとう …3g(小さじ1)
- ◎サラダ油 …2g(小さじ1/2)

cookpad(クックパッド)

益田市公式キッチンに
給食レシピを載せているよ！
見に来てね♪



作り方

- ①野菜類は下ごしらえする。
- ②芽ひじき・キャベツ・ほうれん草・にんじんは、それぞれさっとゆで、ざるにあげる。
- ③②の野菜類が冷めたら、水気を絞る。ほうれんそうは、2cm幅に切る。
- ④◎の調味料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ⑤すべての材料とドレッシングを和える。

【食物アレルギーを有する児童生徒の保護者様へ】

調理や食器の洗浄において「コンタミネーション(※)」を避ける事はできません。
(※コンタミネーションとは、食品を製造・調理する際に、原材料には使用していないにもかかわらず、アレルギーを引き起こす原因物質が意図せず混入してしまうことをいいます。)
食物アレルギーのことで給食に不安を感じたら、学校を通じて調理場にご相談ください。



12月^{がつ}に^たおいしい^{もの}食べ物



サワラ、マサバ、アカムツ(ノドグロ)、ブリ、カレー、マトウダイ(バトウ)

^{だいこん}大根、^{はくさい}かぶ、^{こまつな}白菜、ほうれんそう、小松菜、ねぎ、ブロッコリー、ゆず