

【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
ケール	益田
根わさび	益田
パセリ	益田
きゃべつ	益田
きゅうり	益田
とまと	益田
ピーマン	益田
こまつな	益田
ほうれんそう	益田
ちんげんさい	益田
はくさい	益田
セロリ	長野
ねぎ	益田
にら	益田
しょうが	高知
にんにく	益田
ごぼう	益田、宮崎、青森
たまねぎ	益田
にんじん	益田、北海道
とうがん	益田
だいこん	益田
かぶ	益田
じゃがいも	北海道
さつまいも	益田
さといも	益田
かぼちゃ	益田
もやし	広島
生しいたけ	益田
えのきたけ	宮崎
しめじ	福岡
(冷)にんじん	益田
(冷)かぼちゃ	益田
(冷)だいこん	日本
(冷)コーン	タイ
(冷)いんげん	タイ
(冷)グリーンピース	ニュージーランド
アールスメロン	益田
りんご	山口
あわせかき	益田

海藻類

品名	産地
わかめ	韓国
こんぶ	韓国
焼きのり	岡山

肉類 (冷凍含む)

品名	産地
いのしし肉	益田
(冷)合挽肉	牛肉、豚肉：日本
(冷)豚肉	島根
(冷)鶏肉	日本

魚介類 (冷凍、レトルト含む)

品名	産地
あじ開き	島根
さんま筒切	北海道
さば切身	浜田
いか	ペルー
むきえび	インドネシア
たこ	インドネシア
さわら切身	韓国
ます切身	ロシア、アメリカ
さごし切身	韓国
生干かれい	浜田

穀類

品名	産地
精米	美都

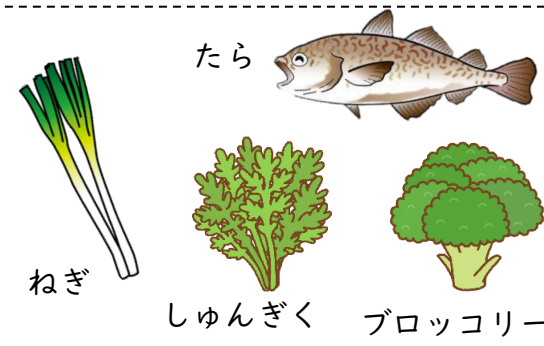
卵

品名	産地
鶏卵	益田
いりたまご	鶏卵：島根
錦糸卵	鶏卵：島根



12月においしい！
旬の食べ物

品名	産地
乾燥しいたけ	益田
乾燥だいこん	益田
ゆず果汁	益田
レモン果汁	イタリア
梅漬け	益田
こんにやく	こんにやくいも：益田他
木綿豆腐	大豆：島根、カナダ
厚揚げ	大豆：カナダ
油揚げ	大豆：カナダ
ひきわり納豆	大豆：カナダ
高野豆腐	大豆：カナダ、アメリカ
蒸しだいず	大豆：北海道
蒸しひよこ豆	アメリカ
水煮だいず	大豆：益田
水煮れんこん	徳島、熊本、佐賀
水煮なめこ	新潟
ちくわ	たい、あじ他：島根、鳥取他
ツナ	中西部太平洋
かまぼこ	たら：アメリカ他
さつまあげ	たい、あじ：島根、鳥取
あじだんご	あじ、白ねぎ：鳥取
角切チーズ	アイルランド他
チキンハム	鶏肉：日本
ベーコン	豚肉：スペイン
あじの香味フライ	真あじ：島根
豆腐ミートボール	豆腐、鶏肉、豚肉：日本
ポーク&チキンハンバーグ	豚肉、鶏肉、玉葱：日本
わんたん	小麦：オーストラリア 豚肉：日本
(冷)うどん	小麦：日本
こっぺぱん	小麦：アメリカ、カナダ



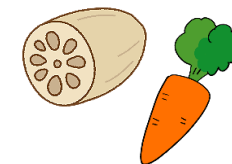
給食レシピ紹介

よくかんでたべよう！

【かみかみ根菜豚汁】

材料(小学生4人分)

- ・豚肉(モモ肉こま切れ) ……80g
- ・サラダ油 ……適量
- ・れんこん(乱切り) ……40g
- ・小松菜(2cm幅) ……30g
- ・にんじん(いちょう切り) ……20g
- ・ごぼう(斜め切り) ……30g
- ・板こんにやく(短冊切り) ……40g
- ・厚揚げ(食べやすい大きさ) ……40g
- ・ねぎ(小口切り) ……20g
- ・煮干しだし ……4カップ
- ・みそ ……35g



益田・鹿足・
益田養護学校
共通カミカミ献立



カミカミポイント

れんこんは乱切りにして使います。同じ食材でも切り方によってかみごたえがアップします。また、具たくさんにすることで、しっかりかんで食べることに繋がります。

※分量はお好みで
加減してください

作り方

- ① 鍋に油を熱して豚肉を炒め、れんこん、にんじん、ごぼう、こんにやくを加えて更に炒める。
- ② 煮干しだしを加え、煮立ったらアクを取り、10分程度煮る。
- ③ 厚揚げ、小松菜を加えて更に煮る。
- ④ みそを煮汁で溶きのばしてから加え、最後にねぎを加えて仕上げる。



～12月おいしい海の生き物～

さばは青魚です。「さば」の名前の由来は、小さい歯が多いこと

ことから「小(さ)歯(ば)」といわれるようになったという説があります。頭の働きをよくしてくれるDHAや、血液をサラサラにしてくれるEPAなどの体に良い脂がたっぷり含まれているので、おうちでもぜひ食べるようにしてみてくださいね。

さば

12月の給食では、「さばの塩麴焼き」が登場します。お楽しみに♪