

【8月25日から9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
しそのは	益田
きゃべつ	益田、熊本
きゅうり	益田、山口
とまと	益田、熊本
おくら	益田
なす	益田
ズッキーニ	益田、長野
ゴーヤ	益田
かぼちゃ	益田
そうめんうり	益田
こまつな	益田
ぱせり	福岡
チンゲンサイ	福岡
さやいんげん	益田、北海道
にら	益田
ねぎ	益田
パプリカ	韓国
しょうが	高知
にんにく	益田、青森
たまねぎ	益田
にんじん	益田、北海道
ごぼう	益田、青森
じゃがいも	益田
さつまいも	鹿児島
もやし	岡山
エリンギ	益田、福岡
えのきたけ	福岡、宮崎
ぶなしめじ	福岡
(冷)えだまめ	台湾
(冷)たけのこ	タイ
(冷)ブロッコリー	エクアドル
(冷)ごぼう	九州
(冷)モロヘイヤ	タイ
(冷)コーン	タイ

海藻類

品名	産地
芽ひじき	韓国
わかめ	韓国
茎わかめ	韓国

肉類 (冷凍含む)

品名	産地
鶏むね肉	日本
(冷)牛肉	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
ます切身	ロシア、アメリカ
あじ切身	ニュージーランド
子持ちししゃも	ノルウェー、アイスランド
しいら切身	島根、鳥取
さば切身	ノルウェー
いわし角切	鳥取、長崎
さごし切身	韓国

穀類

品名	産地
精米	美都

卵

品名	産地
鶏卵	益田



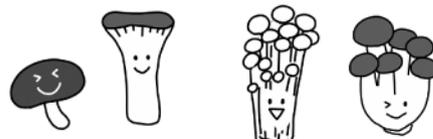
加工品

品名	産地
乾燥しいたけ	益田
乾燥だいこん	益田
こんにゃく	群馬
水煮 れんこん	茨城
水煮 大豆	日本
ゆず果汁	益田
木綿豆腐	大豆：カナダ
厚揚げ	大豆：カナダ
油揚げ	大豆：カナダ
かまぼこ	たら：アメリカ
ちくわ	たい、あじ他：島根、鳥取他
ツナ	中西部太平洋
さつまあげ (玉ねぎ)	鯛、鯉：島根他 玉葱：日本
ベーコン	豚ばら肉：スペイン他
ポークウィンナー	豚肉：千葉、群馬
カボチャ挽肉フライ	カボチャ、玉葱、豚肉：日本
ぎょうざ	豚肉：広島 キャベツ
マカロニ	小麦粉：カナダ、アメリカ
スパゲティ	小麦粉：カナダ、アメリカ
ポテトチーズオムレツ	鶏卵：日本 馬鈴薯：日本他
ミックスチーズ	オセアニア
(冷) ロールパン	小麦：カナダ、アメリカ

つか 疲れをとったり びはだ こうか 美肌に効果のある

ビタミンB群や、カルシウムのはたらきを

たす 助けるビタミンDが多いよ！



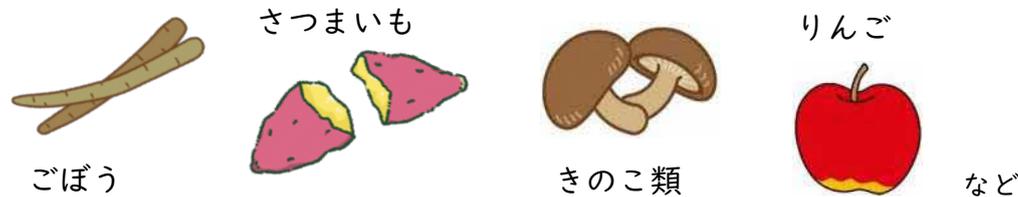
しょくもつ 食物せんいのパワーで

おなかの調子を整えるよ！

10月が旬の

給食に登場する

食べ物紹介



【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。

給食メニュー紹介



給食だより

【うずめ飯】

～冬の時期に食べられる、島根県西部の郷土料理～

【材料(4人分)】

- ・ごはん 好きな量
- ・鶏肉 100グラム・・・こま切れ
- ・ごぼう 50グラム・・・ささがき
- ・にんじん 50グラム・・・いちょう2ミリ
- ・干しいたけ 5グラム・・・水戻し
- ・さといも 120グラム・・・4等分
- ・なめこ 30グラム
- ・だし汁 400ミリリットル
- ・料理酒 小さじ1
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・塩 少々
- ・片栗粉 大さじ2 (お好みで)
- ・わさび お好みで・・・生わさびの場合はすりおろす
- ・きざみのり お好みで

【下ごしらえ】

※分量はお好みで
加減してください

味のついた具材をごはん
でうずめて食べるのが、
うずめ飯の特徴です。
ぜひ、匹見町でとれたわ
さびをすりおろして作っ
てみてください。



☆ 作り方 ☆

- ① 材料の下ごしらえをする。だしをとる。
- ② だしにごぼう、にんじん、さといもを入れて煮る。
- ③ ②がやわらかくなったら、鶏肉、干しいたけ、なめこを入れて煮る。
(水分が少なければ足す)
- ④ Aを加えて調味し、塩で味を調整する。
- ⑤ お好みで、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、その上にごはん、わさび、きざみのりを盛る。



～10月に美味しい海の生き物～

さんま

さんまは、秋の味覚の代表で、鋭い刀に似ているこ

とから漢字で「秋刀魚」と書きます。10月～12月ご

ろが旬ですが、特に脂がのった10月がおいしく、その

脂には血をサラサラにしてくれる働きがあります。骨

や歯を作る手助けをしてくれるビタミンDも多く、煮て

も焼いてもおいしく食べられます。

