

【9月16日から10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
きゃべつ	熊本、群馬
きゅうり	山口
とまと	益田、鳥取、熊本
ピーマン	益田
なす	益田
だいこん	広島
こまつな	益田
ぱせり	益田
ちんげんさい	福岡
さやいんげん	北海道
にら	益田
ねぎ	福岡
パプリカ	韓国
しょうが	高知
にんにく	益田
たまねぎ	益田、北海道
にんじん	北海道
ごぼう	益田
じゃがいも	益田
さつまいも	益田
もやし	広島
エリンギ	福岡
えのきたけ	福岡
ぶなしめじ	福岡
(冷)とまと	益田
(冷)ピーマン	長崎、熊本、宮崎、大分、鹿児島
(冷)ブロッコリー	エクアドル
(冷)カリフラワー	メキシコ
(冷)グリーンピース	ニュージーランド
(冷)コーン	タイ
(冷)ごぼう	九州
(冷)ブルーベリー	アメリカ、カナダ
なし	益田

海藻類	
品名	産地
わかめ	韓国
もみのり	九州、瀬戸内海他

肉類（冷凍含む）

品名	産地
(冷)牛肉	日本、オーストラリア
(冷)豚肉	島根
(冷)鶏肉	日本

魚介類（冷凍、レトルト含む）

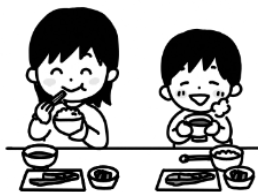
品名	産地
さわら切身	韓国
さけ切身	北海道
さば切身	浜田
ます切身	ロシア、アメリカ
さんま筒切	北海道
ほき切身	ニュージーランド

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



加工品	
品名	産地
乾燥しいたけ	美都
乾燥だいこん	益田
むき栗	益田
梅漬け	美都
こんにゃく	山口
水煮 れんこん	茨城
水煮 なめこ	新潟
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
おから	大豆：カナダ
納豆	大豆：アメリカ
かまぼこ	たら：アメリカ
ツナ	中西部太平洋
さつまあげ（玉ねぎ）	鯛、鯷他：島根他 玉葱：日本
あごだんご	飛魚：島根 他
アジフライ	あじ：島根
蒸ひよこ豆	大豆：アメリカ
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
ビーフコロッケ	ジャガイモ：北海道 牛肉：島根 他
チキンハム	鶏肉：日本
マカロニ	小麦粉：カナダ、アメリカ
ポーク&チキンミートボール	豚肉、鶏肉、玉葱：日本
豆腐ミートボール	鶏肉、豚肉、豆腐：日本
鶏と根菜のつくね	玉葱：北海道 鶏肉：日本 他
ワンタン	小麦、豚肉、キャベツ：日本
焼きそばめん	小麦：日本
こっぺぱん	小麦粉：カナダ、アメリカ
フルーツパック パイン	フィリピン、タイ
フルーツパックみかん	日本
フルーツパック もも	南アフリカ



## 給食メニュー紹介



## 給食だより

### 【しゃきしゃきそばろ井の具】

～11月8日の「いい歯の日」に登場するカミカミメニュー～

【材料（4人分）】

- ・ひき肉（何肉でも） 200グラム
- ・サラダ油 適量
- ・にんじん 30グラム・・・せん切り
- ・たまねぎ 100グラム・・・スライス
- ・切干大根 20グラム・・・お湯で戻す
- ・さとう 小さじ1と1/2
- ・料理酒 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1と1/2
- ・水溶き片栗粉（いれば） 少々

【下ごしらえ】

※分量はお好みで  
加減してください

切干大根のしゃきしゃき感が残るよう、かたさを見ながらお湯で戻す時間を調節してください。ひと口30回、かぞえながらよくかんで食べましょう！

A

### ☆ 作り方 ☆

- ① フライパンを熱してサラダ油をひき、ひき肉を色が変わるまで炒める。
- ② にんじん、たまねぎを入れてしんなりさせる。
- ③ お湯で戻した切干大根の水気を切り、②に入れる。
- ④ Aを合わせて加え、お好みで水溶き片栗粉を入れてまとめる。
- ⑤ 野菜の食感が残っているうちに火からおろし、ごはんにかける。



11月24日  
和食の日

日本人が昔から食べてきた「和食」の食文化を守り、伝えていくために和食の日が制定されました。和食には、季節を感じられ、栄養バランスもとのしやすい、などの良さがあります。



## さわら

～11月においしい海の生き物～

さわらは、成長するにつれて「さごし」→「やなぎ」→「さわら」と呼び名が変わる出世魚です。

漢字で「鯖」と書くので春が旬だと思われがちです

が、季節ごとに場所を変えながら海を泳ぎまわる回遊

魚なので、地域によって旬が異なり、島根県では10

月～11月ごろが旬です。

焼くと身がしっとりしておいしくいただけます。



11月が旬の

給食に登場する

食べ物紹介



ゆず

ゆずの産地、美都町では、11月に収穫の時期をおかえます。ゆずの皮を使った「ゆず香和え」などが登場します。

かき



島根県では、細長い形をした「西条柿」が多く作られます。ほし柿も有名です。

【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。

