

【11月16日から12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
つだかぶ	松江
きゅうり	益田、鹿児島、熊本
にら	益田
ほうれんそう	益田
こまつな	益田
ちんげんさい	益田
はくさい	益田
ブロッコリー	益田
きゃべつ	益田、広島
ねぎ	福岡
しゅんぎく	益田
みずな	益田
かぶのは	益田
しょうが	益田、高知
にんにく	北海道、青森
たまねぎ	北海道
にんじん	益田、北海道
さといも	益田
じゃがいも	益田
さつまいも	益田
かぶ	益田
れんこん	益田
だいこん	益田
ごぼう	青森、宮崎
もやし	広島、岡山
エリンギ	益田
しいたけ	益田
ひらたけ	益田
えのきたけ	宮崎
ぶなしめじ	福岡
(冷)トマト	益田
(冷)インゲン	タイ
(冷)枝豆	タイ
(冷)コーン	タイ
(冷)ブロッコリー	エクアドル
(冷)グリーンピース	ニュージーランド
(冷)ごぼう	九州
(冷)ピーマン赤・黄・橙	長崎、熊本、宮崎他
ゆず	益田
かき	益田
みかん	福岡

海藻類

品名	産地
昆布	北海道
カットわかめ	宮城

肉類（冷凍含む）

品名	産地
いのしし肉	益田
(冷)豚肉 スライス	日本
(冷)豚肉 ミンチ	島根
(冷)牛肉 スライス	オーストラリア
(冷)牛肉 ミンチ	オーストラリア
(冷)鶏肉 角切	日本
(冷)鶏肉 ささみ	日本

魚介類（冷凍、レトルト含む）

品名	産地
しいら切身	島根、鳥取
いわし角切	鳥取、長崎
あじドレス	浜田
ぶり角切	日本
さば切身	浜田
さごし切身	韓国
生干しカレー	浜田
むきえび	インド、パキスタン
むらさきいか	ペルー

穀類

品名	産地
精米	美都
(冷)食パン	小麦：日本
(冷)こっぺぱん	小麦：カナダ、アメリカ
ラーメン	小麦粉：九州
フォー	米：タイ

加工品

品名	産地
乾燥しいたけ	益田
乾燥大根	益田
こんにゃく	群馬
梅づけ	益田
ゆず果汁	益田
レモン果汁	和歌山
木綿豆腐	大豆：アメリカ
厚揚げ	大豆：アメリカ
油揚げ	大豆：アメリカ
高野豆腐	大豆：カナダ、アメリカ
ツナ	きはだまぐろ：インド洋他
さつまあげ (ゴボウ・野菜)	鯛、鯷他：島根他 ごぼう、玉葱、人参：日本
かまぼこ	すけそうだら：ベーリング海 他
ちくわ	たい、あじ他：島根、鳥取他
チキンハム	鶏肉：日本
チキンささみ水煮	鶏ささみ肉：日本
ベーコン	豚肉：スペイン
ポークウィンナー	豚肉：千葉、群馬他
ギョーザ	豚肉：広島他 きゃべつ：岡山他
春巻	キャベツ、玉葱、人参、豚肉他：日本
たけのこ水煮	タイ
高菜塩漬け	長崎
豆乳ブラマンジェ	豆乳：アメリカ他

卵

品名	産地
鶏卵	益田
うずら卵	愛知、静岡

給食メニュー紹介

【 マーボー大根 】

【材料(5人分)】

- ・豚ミンチ……………150g
- ・にんにく……………1かけ
- ・ごま油……………適量
- ・大根……………200g
- ・にんじん……………50g
- ・玉ねぎ……………150g
- ・ねぎ……………好みの量
- ・みそ……………25g
- ・こいくちしょうゆ……………小さじ1
- ・酒……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・中華スープ……………小さじ1
- ・片栗粉……………大さじ2
- ・水……………500ml

【下ごしらえ】

- みじん切り
- 一口大
- 粗みじん
- 粗みじん
- 小口切り
- A
- 合わせておく
- 少量の水で溶く

ごはんにかけてもおいしい!

給食では、益田の食育の日献立として取り入れています。ぜひ地元産のおいしい大根で作ってみてください。
辛味がほしい場合は、豆板醤をお好みで追加してください。

※調味料はお好みで加減してください。

☆ 作り方 ☆

- ① 食材の下ごしらえをする。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、ミンチとにんにくを炒める。ミンチの色が変わったら、にんじん、玉葱も入れて炒める。
- ③ にんじんがやわらかくなってきたら大根も入れて軽く炒め、水を入れて煮る。
- ④ 大根が透き通ってきたらAを入れて煮込む。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れてとろみを付け、ねぎを入れる。



1月おいしい益田の食べ物

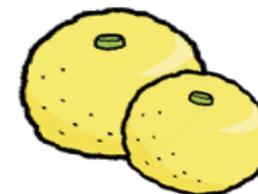
ゆずは「捨てる場所がない」といわれ、果皮、果汁、果

肉すべて食べることができます。

ゆずの皮に多く含まれているビタミンCには風邪の予防、疲労の回復、肌荒れを防ぐなどの効果があります。

益田市産のゆずは鮮やかな黄色で、香りが高いのが特徴です。

給食では、大根ゆずなます、ひじきのゆずドレッシングサラダに入っています!



1月おいしい食べ物紹介

ブロッコリー	みずな	せり	こまつな
--------	-----	----	------

【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。