

【12月16日から1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
わさび	益田
パプリカ	益田
にら	益田
ほうれんそう	益田
こまつな	益田、福岡
はくさい	益田
ブロッコリー	益田
きゃべつ	益田
ねぎ	島根、福岡
しゅんぎく	益田
みずな	益田
かぶのは	益田
みつば	大分
せり	福岡
しょうが	高知
にんにく	青森
たまねぎ	北海道
にんじん	益田
さといも	益田
じゃがいも	益田、長崎
かぶ	益田
だいこん	益田
ごぼう	青森
もやし	岡山
エリンギ	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)ブロッコリー	エクアドル
(冷)カリフラワー	メキシコ
(冷)ごぼう	九州

海藻類

品名	産地
昆布	北海道
カットわかめ	宮城
もみのり	乾のり：九州、瀬戸内海

肉類（冷凍含む）

品名	産地
(冷)豚肉 スライス	日本
(冷)豚肉 ミンチ	島根
(冷)鶏肉 角切	日本

魚介類（冷凍、レトルト含む）

品名	産地
まだら切身	北海道 他
さば切身	浜田
さけ角切	北海道

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
乾燥大根	益田
こんにやく	群馬
ゆず果汁	益田
レモン果汁	和歌山
木綿豆腐	大豆：アメリカ
焼き豆腐	大豆：アメリカ
油揚げ	大豆：アメリカ
蒸し大豆	大豆：北海道
国産揚げ出し豆腐	丸大豆：愛知、岐阜、三重
はまちみりん干し	はまち：日本
かまぼこ	すけそうだら：ベーリング海 他
あじの香味フライ	真あじ：島根
チキンハム	鶏肉：日本
チキンウィンナー	鶏肉：日本
チキンささみ水煮	鶏ささみ肉：日本
根菜入りつくね	ごぼう、人参、玉葱、鶏肉：日本
きゃべつ入り平つくね	きゃべつ、鶏肉：日本
星型チーズ	ナチュラルチーズ：ニュージーランド他
(冷)うどん	小麦：日本
れんこん水煮	れんこん：茨城
なめこ水煮	なめこ：新潟
白玉もち(赤)	もち米：タイ
いりたまご	鶏卵：島根

2月^{がつ}に^たおいしい^{もの}食べ物^{しょうかい} 紹介

カリフラワー ほうれんそう ふゆキャベツ ぶり

☆ チャレンジ！自分でかんたん朝食 ☆

パン + チーズ + レタス + ハム + ごはん + なっとう + みそしる

家にあるもので、簡単な朝食づくりにチャレンジしてみましょ♪パンの上にレタスやチーズ、ハム、マヨネーズなどをのせるだけでも、立派な朝食ができますよ。

【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

給食メニュー紹介

給食だより

【ごまキムチ汁】

【材料(5人分)】

【下ごしらえ】

- 豚バラ肉 150g ……食べやすい大きさに切る
- にんじん 1/4本 ……いちょう切り
- ごぼう 50g ……ささがき、水につける
- 油揚げ 1枚 ……油抜き、短冊切り
- 木綿豆腐 1/4丁 ……さいのめ切り
- こんにやく 50g ……短冊切り、ゆでてアク抜き
- ねぎ 30g ……小口切り
- 白菜キムチ 50g
- いりごま 大さじ1 ……する
- ごま油 適量
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- みそ 大さじ3
- 水 4カップ

※分量はお好みで
 加減してください。

寒い時期にぴったり！

いつものみそ汁に、白菜キムチ、ごまなどを加えるだけで、少し違った味を楽しむことができます。
 キムチの辛味で体が温まりますよ。



☆ 作り方 ☆

- 鍋にごま油を入れ熱し、豚肉を入れて炒める。
- 豚肉の色が変わったら、にんじん、ごぼうを入れてさっと炒める。
- 水を入れて煮込み、①の野菜に火が通ったらこんにやく、油揚げ、豆腐を入れて煮込む。



ちぢみ小松

2月^{がつ}に^たおいしい^{もの}益田の食べ物

今月は益田市で作られている「ちぢみ小松菜」を紹介し
 ます。通常の小松菜よりも葉が縮んでいるため、「ちぢみ小松菜」と呼ばれています。葉は色が濃く、甘いのが特徴です。益田市の縮み小松菜は全てハウスで栽培されています。収穫する前に扉を開けて寒い空気にさらす、「寒締め」をすることで甘味が増すそうです。
 益田市の旬を楽しみましょう。

