

【1月16日から2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
はくさい	益田
ブロッコリー	益田
きゃべつ	益田
ねぎ	益田
パプリカ	韓国
きゅうり	宮崎、鹿児島
ほうれんそう	益田
こまつな	福岡
チンゲンサイ	福岡
しゅんぎく	益田
みずな	福岡
かぶのは	益田
パセリ	福岡
にら	福岡
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
かぶ	益田
だいこん	益田、熊本
ごぼう	熊本、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
みかん	愛媛
りんご	青森
(冷)コーン	タイ
(冷)グリーンピース	ニュージーランド
(冷)ピーマン	長崎、熊本他
(冷)枝豆	タイ
(冷)あずっこ	島根
(冷)ごぼう	九州

海藻類

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

肉類（冷凍含む）

品名	産地
(冷)牛肉 スライス	オーストラリア
(冷)牛肉、豚肉 ミンチ	牛肉、豚肉：日本
(冷)豚肉 スライス	島根
(冷)豚肉 ミンチ	島根
(冷)鶏肉 角切	日本
(冷)鶏肉 ささみ	日本
鶏むね肉	日本
鶏モモ肉	日本

魚介類（冷凍、レトルト含む）

品名	産地
さけ切身	北海道
さけ角切	北海道
さば切身	ノルウェー
さごし切身	韓国
ほき切身	ニュージーランド
開きいわし	真いわし：日本
子持シシャモ	ノルウェー、アイスランド他
むきえび	インド、パキスタン

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
梅漬け	益田
こんにゃく	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
厚揚げ	大豆：アメリカ
焼き豆腐	大豆：アメリカ
厚揚げ	大豆：アメリカ
油揚げ	大豆：アメリカ
おから	大豆：アメリカ
高野豆腐	大豆：カナダ、アメリカ
大豆水煮	大豆：日本
ちくわ	たい、あじ他：島根、鳥取他
イカだんご	いか、魚肉：島根、鳥取他
鯨竜田揚げ	鯨：北太平洋
白ハタからあげ	ハタハタ：島根、鳥取他
ツナ	中西部太平洋
さつまあげ（玉ねぎ）	鯛、鯉他：島根他 玉葱：日本
カボチャ挽肉フライ	カボチャ、玉葱、豚肉：日本
チキンカツ	鶏肉：日本
焼売	豚肉：広島 玉葱：北海道 他
チキンハム	鶏肉：日本
チキンウィンナー	鶏肉：日本
ポークウィンナー	豚肉：千葉、群馬他
ツナマヨオムレツ	鶏卵：日本 マグロ缶：アメリカ他
錦系卵	鶏卵：島根
いりたまご	鶏卵：島根
角切チーズ	ナチュラルチーズ：ニュージーランド他
れんこん水煮	れんこん：茨城
なめこ水煮	なめこ：新潟
たけのこ水煮	タイ
ミルクコーヒー	インスタントコーヒー：インドネシア
(冷)こっぺぱん	小麦：カナダ、アメリカ

給食メニュー紹介



給食だより

【ツナそばろご飯の具】

- 【材料(5人分)】
- ・ツナ水煮缶詰 3缶(70g)
 - ・サラダ油 適量
 - ・きぬさや 30グラム
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・料理酒 小さじ1
 - ・濃口しょうゆ 小さじ1/2
- 【下ごしらえ】
- 水気を切る
 - 下ゆでして細切り

お弁当にもおすすめ!

今月の保小中連携献立は「魚のそばろごはん」です。美都調理場では、子どもたちの大好きなツナを炒めて、ツナそばろご飯を提供します。おいしく作るコツは、根気強く炒めて「ふわふわ」にすることです。



※分量はお好みで加減してください。

☆ 作り方 ☆

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② フライパンにサラダ油をひいて熱し、水気を切ったツナを入れて炒める。
- ③ 水気がなくなり、ふわふわになってきたら、Aで調味し、きぬさやも入れてさらにお好みの仕上がりになるまで炒める。

3月おいしい益田の食べ物

いちご



いちごの収穫は、12～3月頃が最盛期です。

いちごには、病気から体を守る「ビタミンC」が豊富です。また、目の働きを助けたり、目の疲れを予防したりする「アントシアニン」も多く含まれます。

そのまま食べてもおいしいですが、ジャムにしてパンやヨーグルトと一緒に食べてもおいしいですね。



～3月おいしい食べ物紹介～



なのはな



わらび



さわら



わかめ

【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。



小学校6年生、中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

思い出に残っている給食は何ですか？
 小・中学校の給食時間が、これから先のみなさんを支える思い出と経験になる事を願っています。

