

【10月16日から11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



食しょく事じのま前えのて手あ洗らいで  
風か邪ぜ予よ防ぼう！

野菜・きのこ・豆・果物類	
品名	産地
根わさび	益田
きゃべつ	益田、熊本、大分、愛知
きゅうり	山口
とまと	益田
ピーマン	益田
ケール	益田
こまつな	益田
ほうれんそう	益田
はくさい	白菜、長野
ぱせり	長野
にら	益田
ねぎ	益田、福岡
ブロッコリー	益田
しょうが	高知
かぼちゃ	益田
にんにく	益田
だいこん	益田、山口
たまねぎ	益田、北海道
にんじん	益田、北海道
ごぼう	青森、宮崎
じゃがいも	益田、北海道
さつまいも	益田
さといも	益田
もやし	広島
まいたけ	益田
エリンギ	福岡
えのきたけ	宮崎
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)コーン	タイ
(冷)ごぼう	九州
りんご	青森
アールスメロ	益田
西条柿	益田

海藻類	
品名	産地
ひじき	韓国
焼きのり	九州、瀬戸内海他
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
(冷)いのしし肉	益田

魚介類 (冷凍、レトルト含む)	
品名	産地
あじ切身	ニュージーランド
さけ切身	北海道
さごし切身	韓国
いわし角切	鳥取、長崎

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
錦系卵	鶏卵：島根

加工品	
品名	産地
乾燥しいたけ	益田
乾燥だいこん	益田
梅漬け	益田
こんにゃく	山口
水煮 れんこん	茨城
水煮 なめこ	新潟
ゆず果汁	益田
きな粉	大豆：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
納豆	大豆：日本
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
あじの香味フライ	あじ：島根
子持ししゃもフライ	ししゃも：アイスランド他
チキンハム	鶏肉：日本
ポークウィンナー	豚肉：千葉他
ベーコン	豚ばら肉：スペイン他
豚肉コロッケ	馬鈴薯、玉葱、豚肉：北海道他
やきぐりコロッケ	くり、さつまいも：日本他
やわらかトンカツ	豚肉：カナダ、アメリカ
豚と鶏のハンバーグ	豚肉、鶏肉、玉葱：日本
根菜入りつくね	ごぼう：茨城 人参：長崎 他
マカロニ	小麦粉：カナダ、アメリカ
(冷)こっぺぱん	小麦粉：カナダ、アメリカ
(冷)うどん	小麦粉：日本

12月の旬の味覚 かぶ

ほうれんそう      かぶ      みかん      たら

【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

### 【塩フライドチキン】

～いつものからあげをちょっぴりアレンジ～



#### 【材料(4人分)】

- ・鶏むね肉orもも肉 60グラム×4枚
- ・塩 1.5グラム
- ・黒こしょう 少々
- ・赤ワイン 小さじ2
- ・にんにくチューブ 2～3cm
- ・レモン果汁 小さじ1/2
- ・コンソメ(お好みで) 小さじ1/2
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

※分量はお好みで  
加減してください

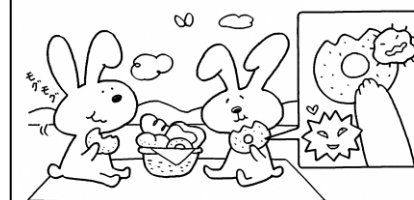
A

給食でも大人気のからあげを、塩味で洋風に仕上げたレシピです。

#### ☆ 作り方 ☆

- ① ポリ袋に鶏肉とAを入れ、よくもみこむ。時間があれば30分ほど置いておく。
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ 揚げ油を熱し、②を入れてカラッと揚げる。

### きれいな見た目も実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

## ブロッコリー

### ～12月おいしい益田の旬の食べ物～

ブロッコリーは、「野菜の王様」と呼ばれるほど栄養満点の野菜です。

様々な病気を予防する効果のあるビタミンCやビタミンEという栄養素を多く含んでいます。これらのビタミンには、体の免疫力を高める働きがあります。風邪やインフルエンザ、コロナウイルスなどの予防のためにもぜひ食べてほしい野菜です。

