

【7月16日から9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
ほうれん草	益田
キャベツ	熊本、群馬
小松菜	益田
ねぎ	福岡
なす	大分
かぼちゃ	益田
そうめんかぼちゃ	益田
ピーマン	益田
きゅうり	益田
トマト	熊本
冬瓜	長崎
玉葱	益田、北海道
ごぼう	益田
じゃがいも	益田
人参	益田、北海道
ごぼう	宮崎
にんにく	益田
しょうが	高知
もやし	岡山
えのきたけ	大分
ぶなしめじ	福岡
たけのこ水煮	島根
トマト缶	イタリア
冷凍オクラ	長崎、熊本
冷凍モロヘイヤ	インドネシア
冷凍コーン	タイ
冷凍ブロッコリー	エクアドル
ハインアップル缶	タイ
みかん缶	スペイン
黄桃缶	南アフリカ
巨峰	益田
梨	鳥取

海藻類

品名	産地
ワカメ	宮城、岩手
ひじき	韓国
のり	九州、瀬戸内海
昆布	北海道

肉類(冷凍含む)

品名	産地
牛肉モモ	オーストラリア
鶏肉もも	日本
鶏レバー	日本
豚肉モモ	島根
豚肉ミンチ	島根
合挽き肉	牛正肉、豚肉：日本

魚介類(冷凍、レトルト含む)

品名	産地
サバ切身	日本
あご開き	とびうお：島根、鳥取
さわら切身	日本近海

卵

品名	産地
鶏卵	益田
錦糸卵	鶏卵：島根
いりたまご	鶏卵：島根

穀類

品名	産地
精米	美都
米粉	島根
ロールパン	小麦：日本
マカロニ	小麦：カナダ、アメリカ
焼きそば麺	小麦：オーストラリア、カナダ、日本

加工品

品名	産地
ゆず酢	益田
干しいたけ	益田
梅干し	益田
油揚げ	大豆：カナダ、アメリカ
厚揚げ	大豆：カナダ、アメリカ
木綿豆腐	大豆：アメリカ
大豆水煮	大豆：九州
蒸し大豆	大豆：北海道
高野豆腐	大豆：カナダ、アメリカ
糸かまぼこ	たら：アメリカ他
出雲のおいしいちくわ	たい、あじ、たら：島根他
マグロ缶詰	キハダマグロ：中西部太平洋他
はんぺん	鯛、あじ他：島根他
イワシのトマト煮	イワシ：青森他 トマトケチャップ：チリ他
ミラノ風白身魚フライ	ホキ、チリ他 粉チーズ：オーストラリア他
エビフライ	えび：ベトナム
チキンハム	鶏肉：日本
ベーコン	豚バラ肉：スペイン他
ポークハム	豚肉：日本
ポークウィンナー	豚肉：日本
チキンウィンナー	鶏肉：日本
鶏つくね	鶏肉、玉葱：日本
チキンカツ	鶏肉：日本
里芋コロツケ	里芋：九州 豚肉：石川 玉葱：北海道
オレンジマーマレード	ネーブルオレンジ：チリ
春夏冬だんご	上新粉：日本
みたらし団子	うるち米：福岡

給食メニュー紹介



給食だより

10月の献立から、鶏ささみのレモンあげを紹介します。
 年中、スーパーで見かけるレモンですが、これからが旬の季節です。揚げていますが、さっぱりとしていて食べやすいです。
 給食では、ささみを使って作りましたが、鶏モモ肉やムネ肉、手羽先などでもおいしく作る事ができます。



【鶏ささみのレモン揚げ】

材料(4人分)

- ・鶏ささみ ……4本
- ・塩、コショウ、酒 ……少々
- ・片くり粉 ……適量
- ・砂糖 ……大さじ1
- ・濃口しょうゆ ……大さじ1
- ・レモン果汁 ……大さじ1

☆もう一工夫するポイント☆

国産レモンの場合、
 レモンの皮をすって入れると
 より香りがよくなります！

☆ 作り方 ☆

- ①鶏肉は、塩、コショウ、酒で下味をつけます。
- ②20分くらい置いたら、片栗粉をまぶして、油で揚げます。
 (鍋に多目の油を入れてあげ焼きしてもいいです。)
- ③バットに砂糖、しょうゆ、レモン果汁を合わせておき、揚げたささみを入れて絡めます。



10月^{がっ}においしい海^{うみ}の生き物^{いのもの}



- ・さんま
- ・まさば
- ・さけ
- ・はまち
- ・いか
- ・さわら



秋^{あき}の味覚^{みかく}の代表^{だいひょう}でもあるさんま。
 口^{くち}先^{さき}が黄色^{きいろ}く、頭^{あたま}から背^{せなか}中^{なか}が盛り^も上がり、全^{ぜん}体的^{たいてき}に
 太^{ふと}ったもの^{もの}が美味^{おい}しいさんまです。



【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。

