

【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。

野菜・きのこ・豆・果物類	
品名	産地
ほうれん草	益田
キャベツ	益田、熊本
小松菜	益田
ねぎ	益田、福岡
白菜	益田
チンゲンサイ	福岡
ピーマン	大分
きゅうり	益田
にんにく	青森
玉葱	益田、北海道
じゃがいも	益田
さといも	益田
さつまいも	熊本
かぶ	益田
人参	益田、北海道
大根	熊本
ごぼう	熊本
しょうが	高知
もやし	岡山
エリンギ	益田
えのきたけ	大分
ぶなしめじ	福岡
たけのこ水煮	島根
れんこん水煮	茨城
冷凍グリーンピース	ニュージーランド
冷凍枝豆	タイ
冷凍コーン	タイ
冷凍フロッキー	エクアドル
冷凍カリフラワー	メキシコ
冷凍インゲン	タイ
冷凍なめこ	長野
冷凍ピーマン	長崎、熊本、宮崎、大分、鹿児島
みかん缶詰	スペイン
パイン缶	パインアップル:タイ
黄桃缶	南アフリカ
アールスメロ	益田
西条柿	益田

海藻類	
品名	産地
ワカメ	宮城、岩手
のり	九州、瀬戸内海

肉類(冷凍含む)	
品名	産地
猪肉	益田
鶏肉モモ	日本
鶏肉ササミ	日本
鶏肉ムネ	日本
豚肉ロース	カナダ
豚肉ミンチ	島根
牛肉ミンチ	益田

魚介類(冷凍、レトルト含む)	
品名	産地
さわら切身	日本
真あじドレス	浜田
ホキ切身	チリ、ニュージーランド
塩さば切身	ノルウェー
サンマ開き	
サンマ筒切	日本
秋サケ	北海道
ちりめん	カタクチイワシ他:瀬戸内海

卵	
品名	産地
鶏卵	益田
錦糸卵	鶏卵:島根

穀類	
品名	産地
精米	美都
スパゲティ	デュラム小麦:カナダ

加工品	
品名	産地
切干大根	益田
ゆず酢	ゆず:益田
レモン果汁	レモン:広島、和歌山
干しいたけ	益田
梅干し	益田
油揚げ	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:福岡
蒸し大豆	大豆:北海道
ひきわり納豆	大豆:日本
おから	大豆:北海道
かまぼこ	イトヨリ他:ベーリング海
出雲のおいしいちくわ	たい、あじ、たら:島根他
板こんにやく	たい、あじ、たら:島根他
海からサラダシュレッド	魚肉:日本、アメリカ他
マグロ缶詰	キハダマグロ、中西部太平洋他
チキンハム	鶏肉:日本
ベーコン	豚肉:スペイン他
チキンウインナー	鶏肉:日本
ツナマヨオムレツ	卵:日本 マグロ缶:タイ 他
里芋コロツケ	里芋:九州、豚肉:石川 他
ミックスチーズ	ナチュラルチーズ:ニュージーランド
ホーク&チキンハンバーグ	豚肉、鶏肉、玉葱:日本
白玉もち	もち米粉:タイ
豆乳ゼリー	豆乳:カナダ
かぼちゃクリームもち	インゲン豆、上新粉:アメリカ 他



給食メニュー紹介

給食だより

先月の献立から、レシピ紹介のリクエストがあった「洋風おから」を紹介します。おからは、大豆から豆腐を作る途中ででき、良質なたんぱく質で、食物繊維も豊富です。最近、再注目されている食材の一つです。

【洋風おから】

材料(中学生量 5人分)

- ・豚ミンチ ……100g
- ・おから ……100g
- ・玉ねぎ ……100g
- ・にんじん ……30g
- ・こまつな ……65g
- ・しょうゆ ……小さじ2
- ・さとう ……小さじ1
- ・牛乳 ……65g
- ・ナチュラルチーズ ……30g

(切れてるチーズや、プロセスチーズなど)

☆作り方☆

- ①玉ねぎは、スライス、にんじんはせん切り、小松菜は2cm幅、チーズは5mm角くらいに切る。(チーズは、溶けるので小さくなっていけば、大丈夫です。)
 - ②フライパンをあたため、サラダ油を入れて豚ミンチ、たまねぎ、にんじんを炒める。柔らかくなったら、ひたひたになるように水を入れて煮る。
 - ③調味料を入れて、おからを入れて煮る。小松菜を入れて、チーズを入れる。
 - ④チーズが溶けて、全体になじむように煮る。
- ※給食は、大量調理のため調味料が少なくなっています。お家で加減してください。



☆ポイント☆
チーズと牛乳を入れる事で、カルシウム補給と減塩の効果があります。煮る時に水を入れますが、だし汁を入れると、もっとおいしく、さらに減塩効果も期待できます！



12月^{がっ}に^{うみ}おいしい^い海の^{もの}生き物



- ・ぶり
- ・たら
- ・かに ぶりは、成長するにしたがって呼び名が変わることから「出世魚」と呼ばれています。切り身を選ぶ時には、血合が濃く、白身の肉が光っているものがおいしいぶりの見分け方です。
- ・かれい
- ・カマス おすすめの料理は、ぶり大根、刺身、アラ煮、照り煮、塩焼きです。



【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。

