【11月16日から12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 |
|---|---|
| ブロッコリー | 益田 |
| ほうれん草 | 益田 |
| キャベツ | 益田 |
| 小松菜 | 福岡 |
| ねぎ | 益田、福岡 |
| 白菜 | 益田 |
| セロリ | 福岡 |
| チンゲンサイ | 益田 |
| ピーマン | 鹿児島 |
| きゅうり | 益田 |
| パセリ | 益田、福岡 |
| ニラ | 益田 |
| にんにく | 青森 |
| しょうが | 益田、高知 |
| 玉葱 | 益田、北海道 |
| かぼちゃ | ニューカレドニア |
| じゃがいも | 益田、北海道 |
| さといも | 益田 |
| さつまいも | 熊本 |
| 人参 | 益田、北海道、宮崎 |
| 大根 | 益田 |
| ごぼう | 熊本 |
| 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 |
| 冷凍キヌサヤ | グァテマラ |
| 冷凍インゲン | タイ |
| 冷凍ピーマン | 長崎、熊本、宮崎、大分、鹿児島 |
| りんご | 青森 |
| みかん | 愛媛 |

海藻類

| 品　名 | 産　地 |
|---|---|
| ひじき | 韓国 |
| のり | 九州、瀬戸内海 |

肉類（冷凍含む）

| 品　名 | 産　地 |
|---|---|
| 鶏肉モモ | 日本 |
| 鶏肉ムネ | 日本 |
| 豚肉モモ | 島根 |
| 豚ロース | カナダ |

魚介類（冷凍、レトルト含む）

| 品　名 | 産　地 |
|---|---|
| むきえび | インド、パキスタン |
| ちりめん | カタクチイワシ、マイワシ：瀬戸内海 |
| ホキ切身 | チリ、ニュージーランド |
| サバ切身 | 日本 |
| 本紫いか | 青森 |

卵

| 品　名 | 産　地 |
|---|---|
| 鶏卵 | 益田 |

穀類

| 品　名 | 産　地 |
|---|---|
| 精米 | 美都 |
| スパゲティ | 小麦：カナダ |
| マカロニ | 小麦粉：カナダ、アメリカ |

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：和歌山 |
| 干ししいたけ | 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 | 益田、福岡 |
| 高野豆腐 | 大豆：カナダ、アメリカ |
| ひきわり納豆 | 大豆：日本 |
| 蒸しひよこ豆 | ひよこ豆：アメリカ |
| なると | たい、あじ、たら：島根他 |
| 出雲のおいしいちくわ | 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 |
| 板こんにゃく | こんにゃく芋：益田 |
| さつま揚げ | 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 |
| あじだんご | 真あじ、白ねぎ：鳥取　他 |
| チキンささみ水煮 | 鶏肉：日本 |
| ベーコン | 豚肉：スペイン他 |
| 鶏つくね | 鶏肉、玉葱：日本 |
| チキンウィンナー | 鶏肉：日本 |
| チキンハム | 鶏肉：日本 |
| 豚肉コロッケ | じゃが芋、豚肉：北海道他 |
| 星型チーズ | ナチュラルチーズ：ニュージーランド |
| ワンタン | 豚肉：広島　玉葱：北海道　他 |
| ポーク＆チキンミートボール | 豚肉、鶏肉、玉葱：日本 |
| ナタデココ | タイ |

## １月においしい海の生き物

- バトウ
- ホンモロコ
- ぶり
- タイ
- サワラ

島根県では「バトウ」と呼ばれているマトウダイは、体の真ん中に弓の的のような黒斑があること、体が馬の頭に似ていることが名前の由来になっています。
白身魚で、鍋や煮付け、ムニエルなどどんな料理でもおいしくいただくことができます。

## 給食だより

## 給食メニュー紹介

今月の献立から、アイルランド料理のひとつである「シェパーズパイ」を紹介します。ミートソースとマッシュポテトを重ねて焼いたオーブン料理です。ちょっとしたおもてなし料理にもぴったりです。

### 【シェパーズパイ】

材料（直径８ｃｍのカップ５つ分）

★ミートソース
- 豚肉（ミンチ）･･･100ｇ
- にんにく　･･･1かけ
- にんじん　･･･1/4本
- 玉葱　･･･小1/2個
- 干ししいたけ　･･･1枚（戻しておく）
- コンソメ　･･･小さじ１/２
- ケチャップ　･･･大さじ３
- ウスターソース･･･小さじ１
- 塩、こしょう　･･･少々
- 粉チーズ　･･･小さじ１

給食では、カップに入れて焼きますが、グラタン皿などで、まとめて作るのがおすすめです。

★マッシュポテト
- じゃがいも　･･･大1個
- 牛乳　･･･大さじ２
- バター　･･･5ｇ
- 塩、こしょう　･･･少々

☆　作り方　☆

①ミートソースを作る。
Ⅰ.にんにく、玉葱、人参、干ししいたけは、みじん切りにする。
Ⅱ.フライパンに油（分量外）をいれて豚肉とにんにくをいためて、野菜も入れて更にいためる。
Ⅲ.野菜や柔らかくなったら、調味料を入れて、塩こしょうで味を見て、粉チーズを加える。

②マッシュポテトを作る。
Ⅰ.じゃがいもを、水からゆでる。
Ⅱ.竹串がすっと入るくらい軟らかくなったら、引き上げて、皮をむいてつぶす。
Ⅲ.温かいうちにバターと牛乳を加えてなめらかにする。塩こしょうで味を調える。

③ミートソースと、マッシュポテトの準備ができたら、耐熱皿にミートソースを入れて、平らにならす。上から、マッシュポテトを乗せて、重なるようにする。
④オーブンに入れて、表面が、少し色づく程度に加熱する。

～調味料は、味をみて加減してください～

【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。