

【12月16日から1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	益田
ねぎ	益田
白菜	益田
チンゲンサイ	益田
にんにく	青森
しょうが	高知
玉葱	北海道
かぼちゃ	益田
じゃがいも	益田
さといも	益田
人参	益田
大根	益田、長崎
かぶ	益田
ごぼう	青森
なめこ	大分
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
冷凍ブロッコリー	エクアドル
冷凍コーン	タイ
冷凍白花豆	北海道
りんご	青森
みかん	愛媛

海藻類	
品名	産地
ひじき	韓国
乾燥むすびめ	北海道
のり	九州、瀬戸内海

肉類(冷凍含む)	
品名	産地
牛肉	益田
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
まだら切身	鳥取他
さば切身	日本
さけ角切	北海道
ぶり切身	長崎他
ぶり角切	長崎他
さんま開き	日本
本紫いか	青森
むきえび	インド、パキスタン

卵	
品名	産地
鶏卵	益田

穀類	
品名	産地
精米	美都

加工品	
品名	産地
切干大根	益田
干しいたけ	益田
ゆず酢	ゆず:益田
梅干し	益田
こんにやく	こんにやく:益田
油揚げ	大豆:カナダ、アメリカ
木綿豆腐	大豆:アメリカ
焼き豆腐	大豆:アメリカ
大豆水煮	福岡
ひきわり納豆	大豆:日本
カットゆば	大豆:カナダ
出雲のおいしいちくわ	たい、あじ、たら:島根他
うす切りかまぼこ	イトヨリ他:ベーリング海
海からサラダシュレッド	魚肉:日本、アメリカ他
板こんにやく	こんにやく: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
ポークハム	豚肉:日本
ベーコン	豚肉:スペイン他
ピッコロハム	鶏肉:日本
チキンハム	鶏肉:日本
スクールランチぎょうざ	豚肉:広島他 キャベツ:岡山他
肉まん	小麦:カナダ他 玉葱:日本他
白ハタから揚げ	はたはた:島根、鳥取
ポーク&チキンミートボール	豚肉、鶏肉、玉葱:日本
無添加りんごソース	長野、山形他

給食メニュー紹介

給食だより

今月の献立から、「ソーダブレッド」を紹介します。
ソーダブレッドは、パンを作る時に使うイーストを使わずに、ベーキングパウダーと重曹を使って作るパンです。発酵する時間がいらず、思い立ったらすぐに作る事ができます。



【ソーダブレッド】

材料(中学生量 6人分)

- ・薄力粉 …… 190g
- ・全粒粉 …… 60g
- ・ベーキングパウダー …… 2.5g
- ・重曹 …… 1.0g
- ・塩 …… 2.0g
- ・牛乳 …… 190g
- ・レモン汁 …… 12g

14日(金)の給食では、薄力粉と全粒粉を使用しましたが、薄力粉だけでも作る事ができます。

☆ 作り方 ☆

<準備>

オーブンレンジを、180℃で予熱しておく。
オーブンの角皿等に、オーブンシートを敷いておく。

①薄力粉、全粒粉、ベーキングパウダー、重曹、塩をはかり、ボールに入れ、泡立て機で混ぜる。

②牛乳に、レモン汁を入れ、ひと混ぜして「1」に入れる。へうで全体を混ぜて、ひと塊にして、オーブンシートの上に出す。ボール状や、楕円形など好みの形にする。

③予熱が完了したオーブンで、30分ほど焼く。

【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。



2月^{がっ}においしい海^{うみ}の生き物^{いもの}



- ・いわし
- ・ぶり
- ・いか
- ・かれい
- ・ズワイガニ

いわしは、まるごと食べられ、貴重なカルシウムの供給源となるため、成長期の子どもたちからお年寄りまで積極的に食べたい魚です。照り焼き、ハンバーグ、フライ、マリネなどいろいろな料理によく合います。

