

【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。ヘラで全体を混ぜて、ひと塊にして、オーブンシートの上に出す。ボール状や、楕円形などお好みの形にする。

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^{うみ}しい海^いの生^{もの}き物



- ・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。

