

【1月16日から2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
パセリ	益田
白菜	益田、熊本
チンゲンサイ	福岡
にんにく	青森
しょうが	高知
もやし	岡山
玉葱	北海道
かぼちゃ	メキシコ
じゃがいも	長崎
さといも	益田
さつまいも	熊本
人参	益田
大根	益田
かぶ	益田
ごぼう	宮崎、熊本、青森
エリンギ	益田
なめこ	長野
えのきたけ	大分
ぶなしめじ	福岡
茹で大豆	益田
茹で黒豆	益田
たけのこ缶詰	鹿児島、熊本、福岡、宮崎
トマト缶詰	イタリア
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
冷凍カリフラワー	メキシコ
冷凍コーン	タイ
冷凍インゲン	北海道
冷凍枝豆	タイ

海藻類

品名	産地
ひじき	韓国
わかめ	宮城、岩手
昆布	北海道
のり	瀬戸内海

肉類(冷凍含む)

品名	産地
合挽き肉	牛肉、豚肉:日本
鶏肉モモ	日本
鶏肉ムネ	日本
鶏肉ささみ	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
赤魚切身	アメリカ
むきえび	インド、パキスタン
さごし切身	島根、鳥取
本紫いか	青森
イワシドレス	島根、鳥取
生干しカレイ	エテ・カレイ:島根
さけ角切	北海道
さけ切身	北海道

卵

品名	産地
鶏卵	益田

穀類

品名	産地
精米	美都
米粉	島根
冷凍うどん	小麦:オーストラリア
マカロニ	小麦:カナダ

加工品

品名	産地
干しいたけ	益田
根わさび	益田
梅干し	益田
ゆず酢	益田
レモン果汁	和歌山
梅干し	益田
こんにゃく	こんにゃく:益田
油揚げ	大豆:カナダ、アメリカ
木綿豆腐	大豆:アメリカ
厚揚げ	大豆:アメリカ
おから	大豆:アメリカ
蒸し水煮	福岡
高野豆腐	大豆:日本
カットゆば	大豆:カナダ
糸かまぼこ	イトヨリ他:ベーリング海
極細かまぼこ	たら:日本、アメリカ他
板こんにゃく	こんにゃく: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
はんぺん	たい、あじ、たら:島根他
ベーコン	豚肉:スペイン他
チキンウインナー	鶏肉:日本
チキンハム	鶏肉:日本
ワンタン	豚肉:広島 玉葱:北海道 他
鯨竜田揚げ	イワシ:北西太平洋
白身フライ	ホキ:ニュージーランド他
ポーク&チキンミートボール	豚肉、鶏肉、玉葱:日本
カボチャ挽肉フライ	カボチャ、玉葱、豚肉:日本
白玉もち	もち米粉:タイ 他
豆乳プラマンジェ	豆乳:アメリカ他
福豆	大豆:北海道

給食だより

給食メニュー紹介

今月の献立から、「麻婆豆腐」を紹介します。給食の麻婆豆腐は、豆板醤などを入れずに作るの辛くありません。優しい味付けで、野菜がたっぷり入っています。



【麻婆豆腐】

- 材料(小学生中学年量 5人分)
- 豚肉(ミンチまたは、細切れ) …100g
 - にんにく、しょうが …ひとかけ(みじん切り)
 - 玉ねぎ …150g(中玉1個)
 - にんじん …75g(中1本)
 - 干しいたけ …3つ
 - 木綿豆腐 …1丁(400g)
 - ねぎ …25g(小1/2本)
 - こいくちしょうゆ …大さじ1
 - さとう …少々
 - みそ …小さじ1/2
 - 中華スープ(粉末タイプ) …小さじ1
 - 片栗粉 …大さじ1

辛くしたい時は、お肉をいためる時に豆板醤と一緒に炒めます。

干しいたけを戻す時は、たっぷりの水につけて、冷蔵庫で一晩戻すとふっくら戻ります。戻し汁も使うとよりおいしくなります。

☆ 作り方 ☆

- ①玉ねぎは、1/4に切り細く切る。にんじんも短めの干切り、ねぎは小口切りにする。
- ②戻しておいた干しいたけも細く切る。豆腐は、食べやすい大きさに切っておく。
- ③フライパンに油を入れて、にんにくとしょうがを入れて火をつける。ゆっくり加熱し、いい香りがしてきたら肉を加えて炒める。
- ④玉ねぎ、しいたけを入れて炒めてにんじんを入れて、ひたひたになるように水を加える。中華スープとにんじんく加えて煮る。
- ⑤野菜が煮えたら、豆腐を加えて調味する。ねぎを加えて、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけて完成。(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。

3月^{がつ}に^{うみ}おいしい^い海の^{もの}生き物



- ・わかめ
- ・まあじ
- ・まさば
- ・あさり
- ・わかな



わかめは、海の中では茶色ですが、熱を加えると緑色に変わります。うんちを出しやすくしてくれる食物繊維やミネラルがたくさん入っています。酢の物やサラダ、みそ汁など様々な料理に合う食べ物です。

