

【6月16日から7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
トマト	益田
きゅうり	益田
ほうれん草	益田
小松菜	益田
チンゲンサイ	福岡
キャベツ	益田
ねぎ	益田、福岡
パセリ	益田、福岡
なす	益田
ピーマン	益田
しょうが	高知
にんにく	青森
もやし	岡山
玉葱	益田
じゃがいも	益田
人参	益田、長崎
かぼちゃ	長崎
ごぼう	宮崎
エリンギ	益田
ぶなしめじ	福岡
えのきたけ	長野、大分
よもぎ	益田
冷凍ブロッコリー	エクアドル
冷凍コーン	ベトナム
冷凍モロヘイヤ	インドネシア
冷凍枝豆	タイ
冷凍なめこ	長野
冷凍あすっこ	島根
冷凍オクラ	長崎、熊本
たけのこ缶	島根
大豆水煮	福岡
アムスメロン	益田
黄桃缶	南アフリカ
パイナップル	タイ
バナナ	フィリピン
甘夏みかん缶	佐賀、熊本、鹿児島他

海藻類	
品名	産地
ひじき	韓国
もずく	沖縄
あらめ	日本
もみのり	韓国
茎わかめ	島根
わかめ	宮城、岩手

肉類（冷凍含む）	
品名	産地
牛肉	オーストラリア
鶏肉ムネ	日本
鶏肉モモ	日本
鶏肉ササミ	日本
豚肉モモ	島根
豚肉ミンチ	島根

魚介類（冷凍、レトルト含む）	
品名	産地
さごし切身	日本
真あじ丸	浜田
さけ切身	北海道
むきエビ	インド、パキスタン
シイラ切身	長崎、佐賀、静岡、熊本
いか短冊	青森
真さば切身	浜田

卵	
品名	産地
鶏卵	益田
錦糸卵	島根
ツナマヨオムレツ	鶏卵：日本 マグロ缶：アメリカ他

穀類	
品名	産地
精米	美都
ラーメン	小麦：九州
そうめん	小麦：兵庫

加工品	
品名	産地
干しシイタケ	益田
切干大根	益田
たけのこ水煮	益田
梅漬け	益田
厚揚げ	大豆：アメリカ
油揚げ	大豆：アメリカ
木綿豆腐	大豆：アメリカ
高野豆腐	大豆：カナダ、アメリカ
おから	大豆：アメリカ
蒸しひよこ豆	アメリカ
突きこんにゃく	大豆：アメリカ
スープ餃子	小麦粉：カナダ他 豚肉：宮崎他
出雲のおいしいちくわ	たい、あじ、たら：島根他
マグロ缶	きはだまぐろ：インド洋他
たらこ	まだらこ：アメリカ、日本
ポークウィンナー	豚肉：日本
カットベーコン	豚バラ肉：スペイン他
チキンハム	鶏肉：日本
チキンウィンナー	鶏肉：日本
きびなごから揚げ	九州
チキンメンチカツ	島根
いか天ぷら	北太平洋
一口いももち	卵：日本 トマト：イタリア 他
豆乳プラマンジェ	豆乳：アメリカ
星型ナタデココ	鶏肉、玉葱：日本

給食メニュー紹介



給食だより

8.9月の献立から、「タコライス」を紹介します。
給食ではそのままごはんのにせて食べますが、適当な大きさにちぎったレタスとカットしたトマトと一緒に盛り付けて食べるとよりおいしくて

【タコライスの具】

材料（4人分）

- ・豚ミンチ …140g
- ・おろしにんにく …小さじ1/2
- ・赤ワイン …小さじ1
- ・豆板醤 …少々
- ・キャベツ …80g
- ・玉ねぎ …80g
- ・にんじん …30g
- ・カットトマト(缶詰)…100g
- ・ケチャップ …大さじ2と1/2
- ・コンソメ …小さじ2
- ・カレー粉 …小さじ1/2
- ・砂糖 …小さじ1
- ・ウスターソース…小さじ1
- ・塩 …少々
- ・チーズ …40g

☆ 作り方 ☆

- ① 油で豆板醤、にんにくを炒め、豚ミンチを炒める。
- ② 玉ねぎ（みじん切り）、にんじん（みじん切り）を加え、炒める。
- ③ キャベツ（1cm角）を加え、炒める。
- ④ カットトマト、すべての調味料を加え、加熱する。

8.9月^{がっ}に^{うみ}おいしい^{かわ}海と^い川^{もの}の生き物

・いか



・いさぎ



・まあじ

いかは、疲労回復の効果がある「タウリン」が豊富で、他にもビタミンEやEPA、DHAなど栄養がたっぷり詰まった食材です。

・あゆ

刺身や焼きイカ、イカフライなど様々な料理でおいしく食べることができます。

・もずく



【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。