

【8月25日から9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	熊本
きゅうり	益田
チンゲンサイ	福岡
小松菜	益田
キャベツ	広島、群馬
パセリ	長野
ねぎ	福岡
オクラ	福岡
なす	浜田
ピーマン	益田
しょうが	高知
にんにく	益田
もやし	岡山
玉葱	北海道
じゃがいも	益田
人参	益田、北海道
冬瓜	長崎
そうめんかぼちゃ	益田
ごぼう	宮崎
エリンギ	益田
えのきたけ	福岡
冷凍コーン	タイ
冷凍オクラ	長野、熊本
冷凍モロヘイヤ	インドネシア
トマト缶	イタリア
黄桃缶	南アフリカ
パイン缶	タイ、フィリピン

海藻類

品名	産地
ひじき	韓国
わかめ	宮城、岩手
もみのり	韓国

肉類（冷凍含む）

品名	産地
豚肉モモ	日本
鶏肉ムネ	日本
鶏肉モモ	日本

魚介類（冷凍、レトルト含む）

品名	産地
赤魚切身	アメリカ
さごし切身	日本
さば切身	ノルウェー
いわし角切	日本

穀類

品名	産地
精米	美都
うどん	小麦粉：オーストラリア

卵

品名	産地
鶏卵	益田
いりたまご	鶏卵：島根
錦糸卵	鶏卵：島根

加工品

品名	産地
干しシイタケ	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
ひきわり納豆	大豆：カナダ、アメリカ
うす切りかまぼこ	大豆：アメリカ
蒸し大豆	北海道
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
白身魚の香草フライ	ホキ：チリ、ニュージーランド
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
チキンウィナー	鶏肉：日本
チキンささみ水煮	鶏ささみ肉：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
白玉もち	もち米：日本

給食メニュー紹介



給食だより

10月の献立から、「ホキのゆずソースかけ」を紹介します。美都の特産品である「ゆず」を使用しています。今回は揚げた魚にソースをかけていますが、焼いた肉や魚、厚揚げなどにかけてもおいしく食べることができます。

【ホキのゆずソースかけ】

材料（4人分）

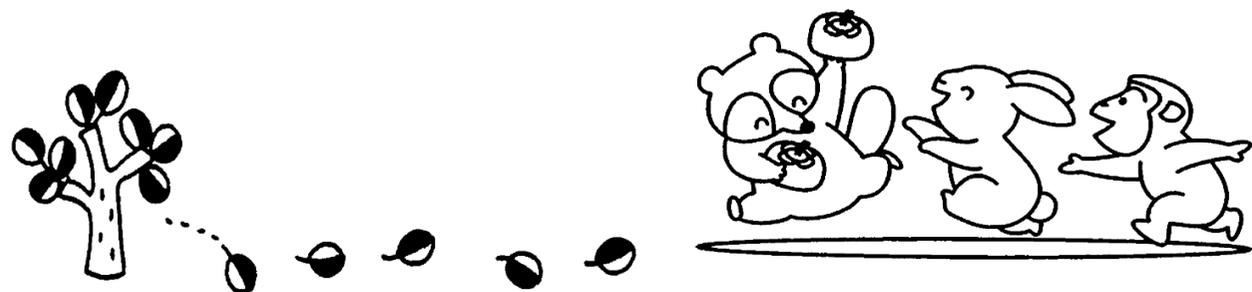
- ・ホキ（魚） …4切れ
- ・片栗粉 …適量
- ・揚げ油 …適量

ゆず酢をレモン果汁に変えると、レモンソースになります！

- ・こいくちしょうゆ …大さじ2。
- ・ゆず酢 …小さじ1
- ・穀物酢 …小さじ1
- ・砂糖 …大さじ1

☆ 作り方 ☆

- ① ホキは片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ② 調味料を合わせ、煮詰めてソースを作る。
- ③ 揚げたホキに、ソースをかけて完成。



【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。

10月に美味しい海の生き物

- ・さんま
  - ・スズキ
  - ・さけ
  - ・さわら
  - ・はまち
- さんまには、胃がなく、腸も短いので、おなかに消化中のエサが溜まらないうちに、はらわたもおいしく食べることができます。
- 塩焼きや煮つけ、かば焼きなどさまざまな調理法でおいしく食べられます。

