

【10月16日から11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 |
| きゅうり | 益田 |
| チンゲンサイ | 益田 |
| 小松菜 | 益田 |
| ほうれん草 | 益田 |
| キャベツ | 益田、鹿児島、福岡 |
| ねぎ | 益田 |
| パセリ | 益田 |
| にら | 益田 |
| しょうが | 益田、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 |
| 大根 | 益田 |
| さつまいも | 益田 |
| 人参 | 益田、北海道 |
| かぼちゃ | 益田 |
| ごぼう | 益田、青森 |
| かぶ | 益田 |
| かぶの葉 | 益田 |
| エリンギ | 益田 |
| えのきたけ | 福岡、長野 |
| ぶなしめじ | 福岡 |
| 冷凍ブロッコリー | エクアドル |
| 冷凍コーン | タイ |
| 冷凍枝豆 | タイ |
| 冷凍インゲン | タイ |
| たけのこ水煮 | 徳島、福岡、和歌山 |
| れんこん水煮 | 茨城 |
| りんご | 青森 |
| 黄桃缶 | 南アフリカ |
| みかん缶 | 日本 |
| アールスメロン | 益田 |

| 海藻類 | |
|-----|-------|
| 品名 | 産地 |
| ひじき | 韓国 |
| 昆布 | 岩手 |
| わかめ | 宮城、岩手 |

| 肉類（冷凍含む） | |
|----------|-----|
| 品名 | 産地 |
| 豚肉モモ | 島根 |
| 豚ロース | カナダ |
| 鶏肉モモ | 日本 |

| 魚介類（冷凍、レトルト含む） | |
|----------------|-------------|
| 品名 | 産地 |
| さんま開き | 日本 |
| ホキ切身 | チリ、ニュージーランド |
| サバ切身 | 浜田 |
| サケ切身 | 北海道 |
| さんま筒切 | 日本 |

| 穀類 | |
|--------|--------------|
| 品名 | 産地 |
| 精米 | 美都 |
| ロールパン | 小麦：日本 |
| 焼きそばめん | 小麦粉：オーストラリア他 |

| 卵 | |
|-----------|-------------|
| 品名 | 産地 |
| 鶏卵 | 益田 |
| ほうれん草オムレツ | 鶏卵、ほうれん草：日本 |
| 厚焼き卵 | 鶏卵：島根 |

| 加工品 | |
|----------------|--------------------|
| 品名 | 産地 |
| 乾燥椎茸 | 益田 |
| 切干大根 | 益田 |
| 厚揚げ | 大豆：カナダ |
| 油揚げ | 大豆：カナダ |
| 木綿豆腐 | 大豆：アメリカ |
| こんにゃく | 益田 |
| 出雲のおいしいちくわ | たい、あじ、たら：島根他 |
| やさしい海の極細かまぼこ | たらすり身：アメリカ、日本 |
| スクール系かまぼこ | たら：アメリカ他 |
| うす切りかまぼこ | 魚肉：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 |
| 鰯の香味フライ | あじ：島根 |
| 白身魚の香草フライ | ホキ：チリ、ニュージーランド |
| 子持ちシシャモフライ | からぶとししゃも：アイスランド |
| チキンウィナー | 鶏肉：日本 |
| カットベーコン | 豚バラ肉：スペイン他 |
| ポークハム | 豚肉：日本 |
| チキンハム | 鶏肉：日本 |
| チキンささみ水素 | 鶏ささみ肉：日本 |
| 国産大豆の豆腐ハンバーグ | 豆腐、鶏肉、豚肉：日本 |
| スクールランチ焼売 | 豚肉：広島他 玉葱：北海道 他 |
| チーズサンドフォンデュコロケ | 馬鈴薯：北海道 チーズ：オセアニア他 |
| 鶏つくね | 鶏肉、玉葱：日本 |
| 白玉もち | もち米粉：タイ |



【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。

給食メニュー紹介



給食だより

12月の献立から、ロシアの家庭料理である「ボルシチ」を紹介いたします。
 赤紫色をした「ビーツ」という野菜を使った煮込み料理です。お家でロシア料理を味わってみませんか？

【ボルシチ】

材料（4人分）

【調味料】

- ・牛肉 …… 150g
- ・にんにく …… 1かけ
- ・ピーツ …… 20g
- ・キャベツ …… 4枚
- ・じゃがいも …… 中1個
- ・玉ねぎ …… 中1/2個
- ・にんじん …… 1/5本
- ・トマト …… 1/2個
- ・塩 …… 適量
- ・こしょう …… 少々
- ・コンソメ …… 小さじ1と1/2
- ・生クリーム …… 小さじ1

☆ 作り方 ☆

- ① にんにくはみじん切り、その他の野菜は角切りにする。
- ② 鍋に油をひき、にんにくを炒め、香りが出たら牛肉を入れ炒める。
- ③ じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじんを入れる。
- ④ ビーツ、トマトを加え、水を入れて煮込む。
- ⑤ 具材が柔らかくなったら、調味料で味をつける。

12月^{がつ}に^{うみ}おいしい^い海^{もの}の生き物

- ・ぶり
 - ・さば
 - ・さんま
 - ・さわら
 - ・さけ
 - ・ばとう
- ぶりの旬は、産卵期^{しゅん}前で、脂^{さんらんきまえ}がのる冬^{あひら}とされており、日本^{にほん}では、この時期^{じき}のぶりを『寒ぶり』と呼びます。刺身^{かん}や焼き魚^よ、しゃぶしゃぶ^{さしみ や さかな}など、さまざま^{さまざま}な料理^{りょうり}で食べられます。

