

【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
かぶ	益田
かぶの葉	益田
白菜	益田
小松菜	益田、福岡
ほうれん草	益田
キャベツ	益田
ねぎ	益田
パセリ	益田
ニラ	益田
せり	福岡
しょうが	長崎
玉葱	益田、北海道
じゃがいも	益田
大根	益田
かぼちゃ	益田
人参	益田
えのきたけ	福岡
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
冷凍ミックスビーンズ	大豆、金時豆、手巾豆、枝豆：北海道
れんこん水煮	茨城
乾燥バジル	アメリカ
みかん	愛媛

海藻類

品名	産地
昆布	北海道
わかめ	宮城

肉類（冷凍含む）

品名	産地
豚肉モモ	日本
鶏肉モモ	日本
鶏肉ムネ	日本

魚介類（冷凍、レトルト含む）

品名	産地
真さば切身	浜田
秋鮭切身	北海道
さごし切身	韓国
秋鮭角切	北海道

穀類

品名	産地
精米	美都
冷凍うどん	小麦粉：オーストラリア
スパゲティ	小麦粉：カナダ、アメリカ

卵

品名	産地
鶏卵	益田
うずら卵	うずら卵：日本

加工品

品名	産地
乾燥椎茸	益田
こんにゃく	益田
ゆず果汁	益田
油揚げ	大豆：アメリカ
木綿豆腐	大豆：アメリカ
出雲のおいしいちくわ	たい、あじ、たら：島根他
白ハタから揚げ	はたはた：島根、鳥取
さつまあげ（玉ねぎ）	鯛、鰯他：島根他 玉葱：日本
甘鯛ボール	甘鯛：日本
チキンウィンナー	鶏肉：日本
ピッコロハム	鶏肉：日本
チキンハム	鶏肉：日本
ボークハム	豚肉：日本
ボーク&チキンハンバーグ	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
星型チーズ	ナチュラルチーズ：ニュージーランド他

給食メニュー紹介



給食だより

2月の献立から、「お豆とポテトのチーズ煮」を紹介します。ウインナーやチーズを入れて大豆が苦手な子も食べやすくなっています。

【お豆とポテトのチーズ煮】

材料（4人分）

- ・ウインナー …… 1袋
- ・ミックスチーズ …… 40g
- ・冷凍コーン …… 40g
- ・ミックスビーンズ …… 40g
- ・じゃがいも …… 2個
- ・にんじん …… 1/5本
- ・パセリ …… 適量
- ・コンソメ …… 小さじ1
- ・サラダ油 …… 適量

カレー粉を加えると
風味が変わって
おいしいです♪

☆ 作り方 ☆

- ①じゃがいも（角切り）、ウインナー（輪切り）、にんじん（いちょう切り）にする。
- ②じゃがいもを一度茹で、水気を切っておく。
- ③ウインナーを油で炒め、にんじん、コーン、ミックスビーンズを入れる。
- ④コンソメを入れて、炒めて煮る。（水が足りないようであれば足す）
- ⑤じゃがいも、チーズを入れ、チーズが溶けたら完成。

【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。

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も言っています。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も言っています。

大豆からできる食品

おから 豆乳

豆腐 納豆 しょうゆ

油揚げ 生揚げ（厚揚げ） みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

2月においしい海の生き物

- ・いわし いわしは、食卓でも馴染みの深い青魚の代表格です。脂ののった身は柔らかいです。
- ・ぶり いわしは、DHA、EPAの脂がたっぷり、さらにカルシウムもとれる嬉しい食材です。
- ・イカ
- ・カレイ
- ・ずわいがに

