

【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
かぶ	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、福岡
パセリ	益田
ニラ	福岡、大分
にんにく	青森
しょうが	高知
玉葱	益田、北海道
さつまいも	益田
里芋	益田
じゃがいも	益田、山口、長崎
ごぼう	青森
大根	益田
もやし	岡山
かぼちゃ	メキシコ
人参	益田
エリンギ	益田
えのきたけ	長野、福岡
ぶなしめじ	福岡
蒸しレッドキドニー	レッドキドニー：アメリカ
冷凍枝豆	タイ
冷凍なめこ	長野
冷凍ブロッコリー	エクアドル
冷凍グリーンピース	ニュージーランド
冷凍コーン	鯛
冷凍ミックスピーズ	大豆、金時豆、手巾豆、枝豆：北海道
れんこん水煮	茨城
たけのこ水煮	徳島、福岡、和歌山
ぼんかん	山口
みかん	山口

海藻類

品名	産地
昆布	北海道
わかめ	宮城
芽ひじき	韓国
もみのり	乾のり：九州、瀬戸内海
味付け海苔	乾のり：九州、瀬戸内海

肉類（冷凍含む）

品名	産地
牛肉	オーストラリア
豚肉モモ	日本
鶏肉モモ	日本
猪肉	益田

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
塩さば切り身	ノルウェー
ホタテ貝	青森
本紫いか短冊	青森
むきえび	インド、パキスタン

穀類

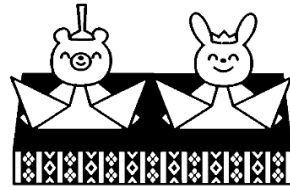
品名	産地
精米	美都
コッペパン	小麦：カナダ、アメリカ
マカロニ	小麦：カナダ、アメリカ

卵

品名	産地
鶏卵	益田
錦糸卵	鶏卵：島根
いりたまご	鶏卵：島根
トマトオムレツ	鶏卵：日本、トマト：イタリア 他

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
レモン果汁	和歌山
きな粉	大豆：益田
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
油揚げ	大豆：アメリカ
さつまあげ（玉ねぎ）	鯛、鰯他：島根他 玉葱：日本
出雲の美味しいちくわ	たい、あじ、たら：島根他
マグロ缶	きはだまぐろ：インド洋他
やさしい海の極細かまぼこ	たら：アメリカ、日本
鯨竜田揚げ	イワシ鯨：北太平洋
系かまぼこ	たら：アメリカ他
チキンウィンナー	鶏肉：日本
チキンハム	鶏肉：日本
チキンささみ水煮	鶏肉：日本
ポークハム	豚肉：日本
ポーク&チキンハンバーグ	豚肉、鶏肉、玉葱：日本
ベーコン	豚肉：スペイン他
ひきわり納豆	大豆：カナダ、アメリカ
大豆とごぼうのミンチカツ	鶏肉、豚肉、大豆、ゴボウ他：日本
チキンカツ	鶏肉：日本
キャベツ入り平つくね	キャベツ、鶏肉：日本
角切チーズ	ナチュラルチーズ：ニュージーランド
ひとくちいももち	馬鈴薯、小麦：北海道



給食メニュー紹介



給食だより

3月の献立から「おからサラダ」を紹介します。おからは、煮るだけではなく、サラダとしても活用できます。マヨネーズも入ったおいしい

【おからサラダ】

材料（4人分）

- ・おから …… 30g
- ・にんじん …… 1/4本
- ・キャベツ …… 3枚
- ・ツナ缶 …… 1缶
- ・冷凍コーン …… 40g
- ・プロセスチーズ …… 2個
- ・穀物酢 …… 小さじ1/2
- ・砂糖 …… 小さじ1/2
- ・食塩 …… 少々
- ・マヨネーズ …… 大さじ2

みそを加えると
コクが出ておいしいです

☆ 作り方 ☆

- ① にんじん（千切り）、キャベツ（角切り）、冷凍コーンは茹でて冷ます。おからはレンジで加熱し、冷ましておく。
- ② プロセスチーズは1cm角に切る。
- ③ 穀物酢、砂糖、食塩、マヨネーズを合わせておく。
- ④ ①～③を混ぜ合わせ、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。

3月^{がつ}に^{うみ}おいしい^い海^{もの}の生き物

- ・わかめ
- ・わかな
- ・まあじ
- ・まさば
- ・あさり



わかめに^{ふく}含まれる^{しょくもつせんい}食物繊維は、^{ぜんたい}全体の40%とかなり多く、アルギン酸には、^{せいちょうこうか}整腸効果やコレステロール^{ていかさよう}低下作用、^{けつあつ}血圧を下げる働き^{はたら}があります。

