

【5月16日から6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
よもぎ	益田
グリーンピース	益田
きゅうり	益田、鹿児島
ほうれんそう	益田
セロリー	福岡
こまつな	益田、福岡
ちんげんさい	福岡
さやえんどう	益田
きゃべつ	益田
ねぎ	益田
にら	益田
トマト	益田
ピーマン	鹿児島
にんにく	青森、長崎
しょうが	高知
たまねぎ	益田、熊本
じゃがいも	益田、鹿児島
ごぼう	青森、熊本
もやし	岡山、広島
にんじん	長崎
エリンギ	益田
えのきたけ	大分
ぶなしめじ	福岡
冷凍なめこ	長野
冷凍オクラ	長崎、熊本
冷凍枝豆	タイ
冷凍モロヘイヤ	インドネシア
冷凍アスパラガス	北海道
冷凍グリーンピース	ニュージーランド
冷凍コーン	タイ
冷凍カットトマト	長野、群馬他
れんこん水煮	茨城
たけのこ水煮	益田
蒸し大豆	北海道
河内晩柑	愛媛

海藻類

品名	産地
昆布	北海道
もみのり	九州、瀬戸内海
わかめ	宮城
芽ひじき	韓国

肉類（冷凍含む）

品名	産地
牛肉モモ	オーストラリア
豚肉モモ	島根、日本
鶏肉モモ	日本
合挽き肉	牛肉、豚肉：日本

魚介類（冷凍、レトルト含む）

品名	産地
さごし切身	韓国
ほき角切	チリ、ニュージーランド
真さば切身	浜田
しいら切身	島根、鳥取

穀類

品名	産地
精米	美都
ロールパン	小麦：日本
マカロニ	小麦粉：カナダ
焼きそばめん	小麦粉：日本、オーストラリア
ビーフン	米、でん粉：タイ

卵

品名	産地
鶏卵	益田
スコッチエッグ	鶏卵：日本 牛肉：オーストラリア他

加工品

品名	産地
乾燥椎茸	益田
こんにゃく	益田
切干大根	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
ツナ	きはだまぐろ：インド洋他
系かまぼこ	たら：アメリカ他
生干しカレイ	島根
出雲のおいしいちくわ	たい、あじ他：島根、鳥取他
チキンウィンナー	鶏肉：日本
チキンハム	鶏肉：日本
ベーコン	豚肉：スペイン
さつまあげ（玉ねぎ）	鯛、鰯他：島根他 玉葱：日本
かぼちゃ挽肉フライ	カボチャ、玉葱、豚肉：日本
なめらかワンタン	小麦、豚肉、キャベツ：日本
角切チーズ	ナチュラルチーズ：ニュージーランド
青りんごゼリー	青りんごゼリー：チリ他
あじだんご	まあじ、白ネギ：鳥取他
スクールランチきょうざ	豚肉：広島 キャベツ

なつやさい
夏野菜である「なす」。皮の色はむら
さき色ですが、この色のもととはなんと
いう名前でしょう？



- ①ナスニン
- ②ナスピン
- ③ナステン

なすの栄養成分表
 ナス 100gあたり
 エネルギー 45kcal
 たんぱく質 1.0g
 脂質 0.1g
 糖質 10.0g
 食物繊維 0.5g
 ナスニン 1.0mg
 ナスピン 1.0mg
 ナステン 1.0mg

給食メニュー紹介



給食だより

7月の献立から「手作りブレッド」を紹介します。
 発酵させる手間や時間がかからず、すぐに作れるパンです。
 ぜひ休みの日や夏休み中に作ってみてください。

【手作りブレッド】

材料（5人分）

- ・小麦粉……………150g
- ・全粒粉……………100g
- ・ベーキングパウダー…4g
- ・重曹……………1.5g
- ・砂糖……………8g
- ・塩……………1g
- ・牛乳……………100cc
- ・ヨーグルト……………75g

給食では、美都町産の小麦粉と全粒粉を使って作ります。レーズンやナッツを入れてもおいしくなりますよ。



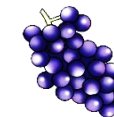
☆ 作り方 ☆

- ① ボウルにAの粉類をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ①に牛乳・ヨーグルトを加え、サクッと混ぜる。（しっかり混ぜすぎると膨らみにくくなります）
- ③ クッキングシートをしいた天板に生地を流し、180℃のオーブンで30分焼く。
- ④ オーブンから取り出し、5等分に切ったらできあがり。

7月においしい益田の食べ物



「ぶどう」

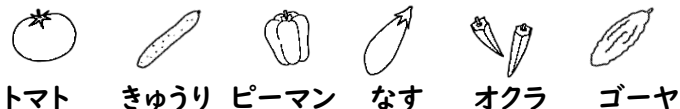


益田市では、太陽の恵みをたっぷり受けて、甘くてみずみずしいぶどうがたくさん作られています。ぶどうには、ブドウ糖、カリウムなどの栄養素やポリフェノール、ペクチンなどの成分が含まれています。エネルギー補給や疲労回復など、健康にいい様々な働きをします。

おいしく、見た目、香りもよく、とても魅力的なフルーツです。



栄養たっぷり！7月にとれる夏野菜



【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。