

【6月16日から7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
しそは	益田
ピーマン	益田
セロリー	長野
きゅうり	益田
ほうれんそう	益田
パセリ	福岡
こまつな	益田、福岡
ちんげんさい	福岡
きゃべつ	益田
なす	益田
ねぎ	福岡
パセリ	益田
トマト	益田
パプリカ	熊本、韓国
アスパラガス	山口
にんにく	青森
しょうが	高知
たまねぎ	益田
じゃがいも	益田、長崎
かぼちゃ	益田、熊本
ごぼう	熊本
もやし	広島、岡山
にんじん	益田、長崎
エリンギ	益田
えのきたけ	福岡
よもぎ	益田
冷凍なめこ	長野
冷凍モロヘイヤ	インドネシア
冷凍枝豆	タイ
冷凍オクラ	長崎、熊本
冷凍いんげん	タイ
冷凍マッシュルーム	千葉
冷凍カラーピーマン	長崎、熊本、宮城他
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	タイ
冷凍カットトマト	長野、群馬、埼玉他
冷凍白いんげん豆	北海道
たけのこ水煮	益田
蒸しひきわり大豆	愛知
蒸しレッドキドニー	アメリカ
冷凍みかん	九州
冷凍パイナップル	パイナップル：タイ
バナナ	フィリピン
りんご	青森
黄桃缶	南アフリカ

パイナップル	タイ、フィリピン
甘夏みかん缶	佐賀、熊本、鹿児島他
アムスメロン	益田
ピオーネ	益田

海藻類

品名	産地
もみのり	九州、瀬戸内海
わかめ	宮城
ひじき	韓国
もずく	沖縄
莖わかめ	松江

肉類（冷凍含む）

品名	産地
鶏レバー	鶏肝：日本
鶏肉むね	日本
鶏肉ささみ	日本
豚肉モモ	島根
豚肉ロース	カナダ
合挽き肉	牛肉、豚肉：日本
牛肉もも	オーストラリア

魚介類（冷凍、レトルト含む）

品名	産地
真あじ ドレス	浜田
さごし切身	韓国
さけ切身	北海道
真さば切身	浜田
しいら切身	島根、鳥取
紫いか	青森
むきえび	インド、パキスタン
カットタコ	インドネシア

穀類

品名	産地
精米	美都
小麦粉	益田
全粒粉	益田
スパゲティ	小麦粉：カナダ、アメリカ
マカロニ	小麦粉：カナダ
ラーメン麺	小麦粉：九州

卵

品名	産地
鶏卵	益田
錦系卵	鶏卵：島根
いりたまご	鶏卵：島根

加工品

品名	産地
乾燥椎茸	益田
こんにゃく	益田
梅漬け	益田
切干大根	益田
レモン果汁	和歌山
木綿豆腐	大豆：アメリカ
油揚げ	大豆：アメリカ
ひきわり納豆	大豆：アメリカ
厚揚げ	大豆：アメリカ
ツナ	きはだまぐら：インド洋他
ゆば	大豆：カナダ
かにかまぼこ	魚肉：日本、アメリカ他
うすぎりかまぼこ	すけそうだら：ベーリング海 他
なると	たら：北海道 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
ポークハム	豚肉：日本
うの花コロッケ	ばれいしょ、ごぼう：北海道他 おから：カナダ、アメリカ
国産大豆の豆腐ハンバーグ	豆腐、鶏肉、豚肉：日本
鶏つくね	鶏肉、玉葱：日本
国産揚げ出し豆腐	大豆：岐阜、愛知他
小いわし米粉揚げ	いわし：鹿児島 米粉：熊本
ハマチみりん干し	日本
ミックスチーズ	ニュージーランド他
角切チーズ	ナチュラルチーズ：ニュージーランド
星型チーズ	ナチュラルチーズ：ニュージーランド
冷凍白玉	もち米：日本
お焼き	益田
わらび餅	麦芽糖：日本他 きな粉：カナダ 他

「●が赤くなると、医者が青くなる」ということわざがありますが、●に入る秋に美味しい食べ物はなんでしょう？

- ①いちご ②もも ③かき

「●が赤くなると、医者が青くなる」ということわざは、秋になると赤くなる果物や野菜は、栄養が豊富で、健康に良いとされています。秋は、免疫力を高める季節です。秋に採れる果物や野菜は、積極的に摂りたいですね。

給食メニュー紹介



給食だより

【元気ハンバーグ】

【材料(4人分)】 【下ごしらえ】

- ・合い挽きミンチ・・・120g
- ・塩・・・・・・・・・・1.2g
- ・木綿豆腐・・・・・・80g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・1/2個 → みじん切り
- ・芽ひじき(乾)・・・2g → 水戻しする
- ・パン粉・・・・・・・・10g
- ・薄力粉・・・・・・・・10g
- ・牛乳・・・・・・・・・・大きじ1
- ・チーズ・・・・・・・・20g

溶けるタイプがおすすめ

☆ 作り方 ☆

- ① ボウルにミンチ、塩を入れ、よく練る。
- ② ①にその他の材料もすべて入れてよく混ぜ合わせ、4等分にして丸める。
- ③ フライパンにサラダ油(分量外)をひいて熱し、②を焼く。



8・9月においしい益田の食べ物



トマトの赤い色はリコピンという成分で、体の調子を整える働きをします。トマトにはビタミンCがたっぷりで、うまみ成分も多くふくまれています。益田市の特産品でもあり、益田市で作られるトマトは、みずみずしさに加え、トマト特有の甘みと酸味が際立っています。

給食でも、サラダやスープなどでたくさん登場するよ!



【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。