

【8月25日から9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
そうめんかぼちゃ	益田
かぼちゃ	益田
きゅうり	益田
しそ	益田
おくら	益田
こまつな	益田、福岡
ちんげんさい	福岡
ズッキーニ	益田
アスパラガス	長崎
きゃべつ	熊本
ねぎ	福岡
にら	益田
とまと	益田
なす	益田
ピーマン	益田
パプリカ	韓国
にんにく	青森
しょうが	高知
たまねぎ	北海道
じゃがいも	益田
大根	広島
ごぼう	宮崎
もやし	広島
にんじん	益田
エリンギ	益田
えのきたけ	福岡
ぶなしめじ	福岡
冷凍ごぼう	九州
冷凍枝豆	タイ
冷凍モロヘイヤ	インドネシア
冷凍ピーマン	長崎、熊本他
冷凍コーン	タイ
たけのこ水煮	島根他
山菜ミックス水煮	わらび：青森 たけのこ：島根 他
蒸しひよこ豆	アメリカ
甘夏みかん缶	佐賀、熊本他

海藻類

品名	産地
もみのり	九州、瀬戸内海
昆布	韓国
カットわかめ	宮城
芽ひじき	韓国

肉類（冷凍含む）

品名	産地
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
さけ角切	北海道
さごし切身	韓国
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
こっぺぱん	小麦粉：カナダ、アメリカ


加工品

品名	産地
乾燥椎茸	益田
こんにやく	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
厚揚げ	大豆：アメリカ
油揚げ	大豆：アメリカ
かにかまぼこ	魚肉：日本、アメリカ他
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
チキンハム	鶏肉：日本
ポークハム	豚肉：日本
ベーコン	豚肉：スペイン
キャベツ入平つくね	キャベツ、鶏肉：日本
根菜入りメンチカツ	豚肉、玉葱、人参：愛知 れんこん：徳島
つぼ漬け	大根：日本
角切チーズ	ナチュラルチーズ：ニュージーランド

卵


品名	産地
鶏卵	益田
炒り卵	鶏卵：島根
錦糸卵	鶏卵：島根

～給食に登場する10月が旬の食べ物紹介～




新米

9月14日から
とれたての
新米になって
います！




さつまいも

1年中 出回りますが
秋が旬の果物です



大根

汁やおでんなどに
たくさん使っています



りんご

サラダや酢のもの
として登場します

給食メニュー紹介

苦手な食材に
チャレンジ！

給食だより

【小松菜ときのこのマヨじゃこ炒め】

【材料(4人分)】

- ・小松菜……………1/2束
- ・ぶなしめじ……………1/4株
- ・エリンギ……………1本
- ・玉ねぎ……………小1個
- ・ちりめんじゃこ…大さじ3
- ・ロースハム……………5枚
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・塩……………少々
- ・黒こしょう……………少々

【下ごしらえ】

- 3cm幅に切る
- 小房に分ける
- 短冊に切る
- みじん切り
- 短冊に切る

秋が旬のきのこを、マヨネーズでさっと炒めて作ります。お好きなきのこを使って作ってみてください。きのこは苦手な子も多いですが、自分で調理をしてみると、苦手意識が薄れておいしく食べられるかもしれません。



☆ 作り方 ☆

- ① 食材の下ごしらえをする。
- ② フライパンにマヨネーズを入れて熱し、玉葱、しめじ、エリンギ、ハムを入れて炒める。
- ③ 食材に火が通ったら、小松菜、ちりめんじゃこを入れて炒める。
- ④ ③にAを入れて調味し、仕上げる。



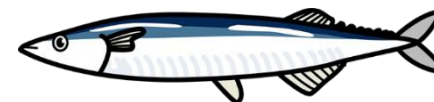
10月おいしい海の生き物



さんま

さんまは秋にとれる代表的な青魚で、秋になると脂がのったさんまが大量に水揚げされます。さんまの脂には頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたりする効果があります。さんまの鮮度の見極めは、目が濁っていないもの、口先がほんのり黄色いことなどと言われています。さんまは焼いたり、煮たり、いろいろな料理でおいしく食べられます。

今月は、塩焼きとして登場します！



ほかにも… すずき さけ さわら はまち

などがおいしくなります。

【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。