

【9月16日から10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
とうがん	益田
かぼちゃ	益田
きゅうり	益田
パセリ	福岡
ほうれんそう	益田、熊本
こまつな	益田、福岡
ちんげんさい	福岡
ブロッコリー	北海道
きゃべつ	熊本、群馬
ねぎ	益田、福岡
にら	益田
とまと	熊本
ピーマン	大分
しょうが	高知
たまねぎ	北海道
にんじん	益田、北海道
じゃがいも	益田
さつまいも	益田、熊本
だいこん	山口
ごぼう	宮崎
もやし	広島、岡山
エリンギ	益田
まいたけ	益田
えのきたけ	宮崎、熊本
ぶなしめじ	福岡
(冷)コーン	タイ
(冷)グリーンピース	ニュージーランド
(冷)いんげん	タイ
むし栗	益田
なし	鳥取
りんご	青森
(冷)ブルーベリー	アメリカ、カナダ

海藻類

品名	産地
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
いのしし肉	益田
(冷)豚肉モモ	島根、日本
鶏肉	日本
(冷)鶏肉	日本
(冷)牛肉	オーストラリア

魚介類(冷凍、レトルト含む)

品名	産地
さけ切身	北海道
さけ角切	北海道
ほき角切	ニュージーランド
さば切身	浜田
あじ小口切	山口

穀類

品名	産地
精米	美都
(冷)うどん	小麦：日本
(冷)こっぺぱん	小麦：カナダ、アメリカ

卵

品名	産地
鶏卵	益田
いりたまご	鶏卵：島根
錦糸卵	鶏卵：島根
ポテトチーズオムレツ	鶏卵：日本 チーズ：オーストラリア

加工品

品名	産地
乾燥しいたけ	益田
乾燥大根	益田
こんにゃく	益田
わさび漬	匹見
梅づけ	益田
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
おから	大豆：アメリカ
高野豆腐	大豆：アメリカ
ひきわり納豆	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
さば缶詰	青森、岩手、宮城、千葉
子持ちししゃも	ノルウェー、アイスランド他
あじミンチ	あじ：島根
あじだんご	真あじ、白ねぎ：鳥取 他
むきえび	インド、パキスタン
むらさきいか	青森
ととウィンナー	飛魚：島根 すけそうだら：北海道 他
さつまあげ(玉ねぎ)	鯛、鯉他：島根他 玉葱：日本
かまぼこ	すけそうだら：ベーリング海 他
さんま筒切塩水漬	日本
ピッコロハム	鶏肉：日本
チキンハム	鶏肉：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
ポロニアカツ	鶏肉、豚肉：日本
チキンささみ水煮	日本
チキンメンチカツ	鶏肉、鶏肝：鹿児島 他
カットレバーでん粉付	鶏肝：日本 他
れんこん水煮	茨城
むし大豆	北海道
角切チーズ	ナチュラルチーズ：ニュージーランド
マカロニ	小麦粉：カナダ
なめこ水煮	新潟
お月見だんご	上新粉：新潟、山形他
黄桃缶	南アフリカ
みかん缶	日本
パイン缶	タイ、フィリピン

~11月が旬の食べ物紹介~

にんじん、ゆず、しん 新しょうが、かぶ

【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。



給食メニュー紹介

お弁当にも
おすすめ!

給食だより

【さけのちゃんちゃん焼き】

【材料(4人分)】

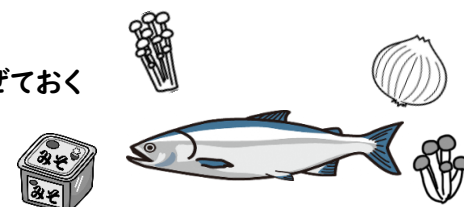
- ・さけ切身(無塩)・・・4切
- ・塩・・・・・・・・少々
- ・こしょう・・・・・・・・少々
- ・しめじ・・・・・・・・1/2房
- ・えのきたけ・・・・・・1/2房
- ・たまねぎ・・・・・・1/2個
- ・マヨネーズ・・・・・・大さじ1と1/2
- ・砂糖・・・・・・・・小さじ1
- ・みりん・・・・・・・・小さじ1と1/2
- ・こいくちしょうゆ・・・小さじ1/2
- ・みそ・・・・・・・・小さじ2
- ・バター・・・・・・・・10グラム

【下ごしらえ】

- さけに振りかけておく
- 根元を落としてほぐす
- 根元を落として半分薄めにスライス

A よく混ぜておく

本来はアルミホイルに包んで蒸し焼きにする料理ですが、フライパンに材料を入れて置いておくだけでも十分おいしく作れるので、忙しい朝にもぜひ♪
マヨネーズを使うことで、子供たちの好きな味付けに仕上がります!



☆ 作り方 ☆

- ① 食材の下ごしらえをする。
- ② ボウルにしめじ、えのきたけ、たまねぎ、Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを熱してバターを溶かし、下味をつけたさけを置き、その上に②をのせてフタをする。
- ④ 鮭に少し焦げ目がつき、野菜に火が通るまでフタをしたまま弱火で焼く。



11月おいしい海の生き物



鮭には紅鮭・銀鮭などの種類があります。

その中でも産卵の時期に日本の川へ戻ってくる鮭のことを「秋鮭」と呼ぶそうです。

産卵期の鮭は脂が少なくさっぱりしているので、フライヤムニエルなどの油を使った料理にするのがおすすめです。

さけ

今月は、ちゃんちゃん焼きとして登場します!



ほかにも… さんま すずき さわら はまち

などがおいしくなります。