

【10月16日から11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
わさび	益田
きゅうり	益田
パセリ	益田、長野
ほうれんそう	益田
こまつな	益田、福岡
はくさい	益田、長野
ブロッコリー	益田
きゃべつ	益田、群馬
ねぎ	福岡
とまと	益田
パプリカ	益田
しょうが	益田
にんにく	青森
たまねぎ	北海道
にんじん	北海道
さといも	益田
じゃがいも	益田
さつまいも	益田
かぶ	益田
だいこん	山口、広島、熊本
ごぼう	宮崎
もやし	広島、岡山
エリンギ	益田
しいたけ	益田
えのきたけ	宮崎
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
(冷)きぬさや	グアテマラ
りんご	青森
アールスメロン	益田

海藻類

品名	産地
昆布	北海道
カットわかめ	宮城
もみのり	乾のり：九州、瀬戸内海
もずく	沖縄
芽ひじき	韓国

肉類（冷凍含む）

品名	産地
(冷)豚肉	島根、日本
(冷)鶏肉	日本
(冷)鶏肉	日本

魚介類（冷凍、レトルト含む）

品名	産地
さごし切身	韓国
さわら切身	韓国
あじ切身	浜田
さば切身	浜田

穀類

品名	産地
精米	美都
(冷)食パン	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

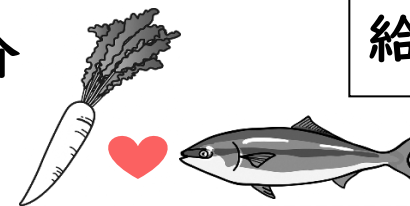
加工品

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
梅づけ	益田
ゆず果汁	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
おから	大豆：アメリカ
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
むきえび	インド、パキスタン
むらさきいか	青森
イカだんご	いか：日本 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
きびなごから揚げ	きびなご：九州
ちくわ	たい、あじ他：島根、鳥取他
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
ビーフコロツケ	牛肉：島根 じゃがいも：北海道
ポーク&チキンハンバーグ	豚肉、鶏肉、玉葱：日本
チキンウィンナー	日本
シュウマイ	豚肉：広島他 玉葱：北海道他
れんこん水煮	茨城
ゆで大豆	益田
角切チーズ	ナチュラルチーズ：ニュージーランド
ツナマヨオムレツ	鶏卵：日本 マグロ缶：アメリカ他
厚焼卵	鶏卵：島根
なめこ水煮	新潟
ヤングコーン缶詰	タイ
たけのこ水煮	タイ

給食メニュー紹介

給食だより

【揚げぶり大根】



【材料（5人分）】

- ・ぶり……………250g 角切り
- ・こいくちしょうゆ…小さじ2
- ・酒……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1
- ・片栗粉……………適量
- ・揚げ油……………適量
- ・大根……………1/4本
- ・こいくちしょうゆ…大さじ1
- ・酒……………小さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ2
- ・水……………大根がひたる量

【下ごしらえ】

ぶりに
下味をつける

A

冬に旬をむかえる、ぶり
と大根を使ったメニューで
す。
ぶりを一口大に切って揚
げることで形が崩れにくく、
子どもたちも食べやすくな
るのでぜひ作ってみてくだ
さい。

※調味料はお好みで
加減してください。

☆ 作り方 ☆

- ① 食材の下ごしらえをする。
- ② 下味をつけたぶりに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ なべに水と大根と昆布を入れ、やわらかくなるまで煮てAを入れて調味する。
- ④ 揚げたぶりを③に入れてからめて仕上げる。



12月^{がつ}に^{ますだ}おいしい^た益田^{もの}の食べ物



ほうれんそう

今月は、益田市で作られている「ほうれん草」を紹介しま
す。ほうれん草は、野菜の中でも鉄分が多く、鉄分の吸収を
助けるビタミンCも豊富に含まれています。
旬の時期のほうれん草は色が濃く、甘みが増しているの
で、ソテーやスープ、お浸しやサラダなど、どんなメニュー
にしてもおいしく食べられますよ！

給食では、白和えやアーモンド和えなどに入っています！



12月^{がつ}に^たおいしい^{ものしょうかい}食べ物紹介

はくさい しゅんぎく ねぎ みかん

てあら
手洗いで
かせよぼう
風邪予防！

【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。