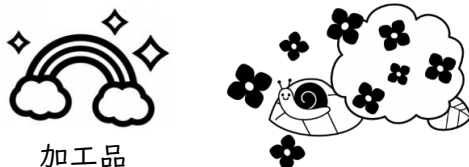


【4月16日から5月15日までに使用した主な給食食材の産地】
学校給食で使用した主な食材の産地をお知らせします



野菜・きのこ・豆・果物類

品名	産地
ふき	益田
きゃべつ	熊本、愛知、鹿児島
きゅうり	鹿児島
スナップえんどう	益田
こまつな	益田、福岡
ほうれんそう	益田
ちんげんさい	福岡
アスパラガス	益田、島根、山口
ねぎ	益田、福岡
しょうが	高知
にんにく	青森
だいこん	熊本
たまねぎ	益田、熊本、北海道
にんじん	長崎、熊本
じゃがいも	鹿児島、長崎
ごぼう	青森
もやし	広島
えのきたけ	宮崎
しめじ	福岡
(冷)ごぼう	鹿児島、群馬他
(冷)グリーンピース	ニュージーランド
(冷)コーン	タイ
(冷)あすっこ	島根
(冷)きぬさや	グアテマラ
(冷)いんげん	タイ
オレンジ	アメリカ

海藻類

品名	産地
わかめ	韓国
もずく	沖縄

肉類(冷凍含む)

品名	産地
(冷)牛肉	日本
(冷)豚肉	島根
(冷)鶏肉	日本

魚介類(冷凍、レトルト含む)

品名	産地
さけ切身	北海道
いか短冊	ペルー
むきえび	インド、パキスタン
さば切身	浜田

穀類

品名	産地
精米	美都

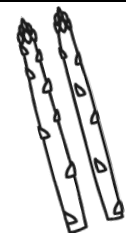
卵

品名	産地
鶏卵	益田
いりたまご	鶏卵：島根
うずら卵	愛知、静岡

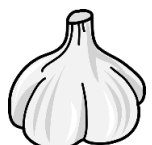
加工品

品名	産地
乾燥しいたけ	益田
乾燥だいこん	益田
こんにゃく	益田
水煮 たけのこ	益田
水煮 れんこん	徳島、熊本、佐賀
水煮 なめこ	新潟
ゆず果汁	益田
梅漬け	益田
水煮 だいず	大豆：益田
木綿豆腐	大豆：カナダ
焼き豆腐	大豆：カナダ、アメリカ
厚揚げ	大豆：カナダ
油揚げ	大豆：カナダ
納豆	大豆：カナダ
ツナ	中西部太平洋
ちくわ	たい、あじ他：島根、鳥取他
かまぼこ	たら：アメリカ他
アジフライ	真あじ：島根
子持シシャモ	ノルウェー
のやき	飛魚：島根 スケソウダラ：アメリカ
ホキフライ	ホキ：ニュージーランド他
甘鯛団子	甘鯛：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
シューマイ	豚肉：広島 玉葱：北海道 他
ささみフライ	ささみ：鹿児島他 チーズ：神奈川県
ギョーザ	豚肉：広島 キャベツ：岡山 他
ベーコン	豚バラ肉：スペイン
鶏つくね	鶏肉、玉葱：日本
スープ餃子	小麦粉：カナダ 豚肉：宮崎 他
ちゃんぽん麺	小麦粉：九州
揚げ出し豆腐	丸大豆：愛知他
いももち	馬鈴薯、小麦粉：北海道
柏餅	つぶあん：北海道 米粉：日本

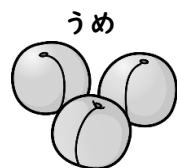
いまがおいしい!旬の食材



アスパラガス



にんにく



うめ



いか



とびうお

【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



給食だより

【和風ポテトサラダ】

～旬のじゃがいもを使った栄養たっぷりメニュー～



【材料(4人分)】

- ・じゃがいも 100グラム(1～2個)・・・皮をむき、ざく切り
- ・たまねぎ 40グラム(1/2個)・・・うすくスライスし、水にさらす
- ・にんじん 20グラム(2～3センチ)・・・うすめのいちよう切り
- ・ブロッコリー 40グラム(冷凍でも◎)・・・生の場合は小房に分けてゆでる
- ・ハム 30グラム・・・・・・・・短冊切り
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・かつおぶし 2～3グラム
- ・黒こしょう 少々

【下ごしらえ】

- ゆでるorレンジでやわらかくする
- ゆでるorレンジでやわらかくする
- ゆでるorレンジでやわらかくする

A

いつものポテトサラダを、しょうゆやかつおぶしでちょっぴり和風の味付けに仕上げたメニューです。大きめに切った煮卵などを入れてもおいしいですよ♪

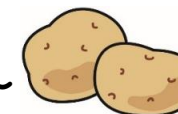
※分量はお好みで加減してください

☆ 作り方 ☆

- ① 材料の下ごしらえをし、野菜は水を切っておく。
- ② やわらかくしたじゃがいもは、ボウルに入れ、マッシャーやフォークなどでつぶす。
- ③ ②のボウルにすべての材料とAの調味料を入れて混ぜる。
- ④ お好みで冷蔵庫で冷やす。



～6月においしい益田の旬の食べ物～



新じゃがいも

春から初夏にかけて出回る、収穫されてすぐのじゃがいもを「新じゃがいも」といいます。皮がうすく、みずみずしいのが特徴です。新じゃがいもはビタミン類が豊富で、特にビタミンCは果物に負けないくらい含まれています。じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られていて加熱しても壊れにくいので、野菜に比べても効率よくとることができます。

新じゃがいもは皮ごと食べられるので、きれいに洗って皮ごと揚げ物や煮物にするとおいしく食べられますよ。

