

【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
とまと	益田
きゃべつ	益田
きゅうり	益田
なす	益田
ピーマン	益田
パプリカ	益田
ズッキーニ	益田
こまつな	益田
ほうれんそう	益田
おくら	益田
にら	益田
パセリ	益田
みょうが	益田
ねぎ	島根
しそのは	大分
しょうが	高知
にんにく	益田
だいこん	益田
たまねぎ	益田
にんじん	益田
じゃがいも	益田
ごぼう	益田
かぼちゃ	益田
そうめんうり	益田
もやし	広島、岡山
えのきたけ	宮崎、福岡
しめじ	福岡
(冷)ピーマン 赤・黄	長崎、熊本他
(冷)モロヘイヤ	インドネシア
(冷)ブロッコリー	エクアドル
(冷)えだまめ	台湾
(冷)コーン	タイ
(冷)トマト	愛知、長野、静岡、千葉、熊本
(冷)おくら	長崎、熊本
(冷)いんげん	タイ
バナナ	フィリピン
アムスメロン	益田

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	島根
(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
さば切身	浜田
さごし切身	韓国
いか短冊切	ペルー
しいら切身	島根、鳥取
太刀魚切身	日本、ニュージーランド
ます切身	ロシア、アメリカ
ほき切身	ニュージーランド

穀類

品名	産地
精米	美都

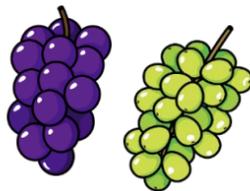
卵

品名	産地
鶏卵	益田
いりたまご	鶏卵：島根

カレーライスにも
おすすめ!



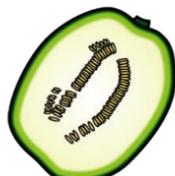
かぼちゃ



ぶどう
マスカット



あきなす



とうがん

いまが食べごろ!

旬の野菜・果物

加工品

品名	産地
乾燥しいたけ	益田
乾燥だいこん	益田
こんにやく	益田
ゆず果汁	益田
レモン果汁	イタリア
梅漬け	益田
蒸しひよこ豆	アメリカ
水煮 だいず	大豆：益田
きな粉	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
ひきわり納豆	大豆：カナダ
とびうおハンバーグ	飛魚：島根 玉葱、ごぼう：日本
かまぼこ	たら：アメリカ他
焼き塩サバほぐし	さば：日本
ツナ	中西部太平洋
星形なると	すけそうだら：北海道 他
かまぼこ	たら：アメリカ他
チキンハム	鶏肉：日本
ベーコン	豚バラ肉：スペイン
ポークハム	豚肉：日本
かぼちゃ挽肉フライ	カボチャ、玉葱、豚肉：日本
わんたん	小麦、豚肉、キャベツ：日本
フルーツパック パイン	フィリピン、タイ
フルーツパック もも	南アフリカ
フルーツパック みかん	静岡、三重、和歌山
星形ナタデココ	ナタデココ：フィリピン
青りんごゼリーの素	青りんご果汁：ニュージーランド
豆乳ゼリー (杏仁風味)	豆乳：カナダ、アメリカ
そうめん	小麦：オーストラリア

給食レシピ紹介

よくかんで食べよう!

益田・鹿足・
益田養護学校
共通カミカミ献立

【こんにやくのナムル】

材料(小学生4人分)

- ・にんじん(千切り) ……20g
- ・きんぴらこんにやく ……50g
- ・もやし ……50g
- ・小松菜(1~1.5cm幅) ……60g
- ・ハム(短冊切り) ……30g
- ◎こいくちしょうゆ ……6g(小さじ1)
- ◎塩 ……0.5g(少々)
- ◎ごま油 ……4g(小さじ1)

※分量はお好みで加減してください

作り方

- ① 材料は下ごしらえしておく。◎の調味料を合わせておく。
- ② 沸騰したお湯に、にんじん、こんにやく、もやし、小松菜の順に入れてさっとゆでる。
- ③ ゆでた野菜をざるにとり、流水で冷まして水気をしぼる。
- ④ ③の野菜、ハムを◎の調味料で和える。

カミカミポイント

こんにやくは加熱してもしっかり食感が残るので、どんな調理法でもよくかむことができます。かむ回数が少なくなりがちなどんぶり料理にもおすすめの食材です♪



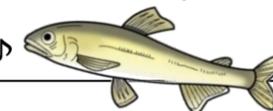
アユ

8・9月おいしい海と川の食べ物

アユは日本の代表的な川魚で、夏のおとずれを告げる魚として昔から食べられてきました。今では、減ってきたアユを守るために、6月から9月ごろの短い期間にしかアユをとることはできません。また、アユは水のきれいな川でしか生きることができません。益田市を流れる清流「高津川」でとれる天然のアユは、味や香りがよく全国的にも知られています。益田市の特産品でもあるアユを、今の時季にぜひ食べてみてください。



ほかにも・・・ マアジ、トビウオ、シイラなどおいしい季節です♪



【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。