

【12月16日から1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
きゅうり	益田
きゃべつ	益田
しゅんぎく	益田
ほうれんそう	益田
はくさい	益田
ブロッコリー	益田
ねぎ	益田
にら	益田
しょうが	高知
にんにく	益田
ごぼう	益田
たまねぎ	北海道
にんじん	益田
みずな	益田
だいこん	益田
かぼちゃ	益田
さつまいも	益田
さといも	益田
もやし	広島
えのきたけ	宮崎
(冷)コーン	タイ
ぼんかん	愛媛

海藻類

品名	産地
わかめ	韓国

肉類(冷凍含む)

品名	産地
(冷)牛肉	日本、オーストラリア
(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
たら切身	アメリカ
ぶり切身	日本

穀類

品名	産地
精米	美都

卵

品名	産地
鶏卵	益田
うずらたまご	愛知、静岡

加工品

品名	産地
乾燥しいたけ	益田
ゆず果汁	益田
こんにゃく	こんにゃくいも：益田他
木綿豆腐	大豆：カナダ
厚揚げ	大豆：カナダ
油揚げ	大豆：カナダ
水煮れんこん	徳島、熊本、佐賀
水煮たけのこ	タイ
かまぼこ	たら：アメリカ他
きびなご唐揚げ	きびなご：九州
さつまあげ	たい、あじ：島根、鳥取
チキンハム	鶏肉：日本
ベーコン	豚肉：スペイン
ミニウィンナー	鶏肉、豚脂：日本
鶏と根菜の平つくね	鶏肉：日本 ごぼう：茨城他
白玉もち	もち米粉：タイ



ぶり ちぢみこまつな



2月おいしい益田の食べ物

冬に旬を迎えるかぶは、春の七草の「すずな」としても知られる、昔から食べられている野菜です。

かぶ

大きなものや小さなもの、色も白だけでなく、赤や黄色など様々な種類があります。よく根っこの丸い部分を食べますが、葉っぱの方には鉄分やカルシウムなどのたくさんの栄養素が含まれています。味のクセも少ないので、煮物や汁物のほかに酢のものなど、生でも食べられます。葉っぱの部分は菜飯にするとおいしいですよ。



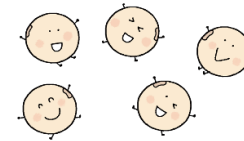
給食レシピ紹介

よくかんでたべよう!

【大豆とナッツのサラダ】

材料(小学生4人分)

- ・キャベツ(短冊切り) …250g(1/4玉)
- ・にんじん(千切り) …50g(中1/3本)
- ・きゅうり(輪切り) …100g(1本)
- ・蒸し大豆 …50g
- ・アーモンド(素焼き) …20g
- ・かつお節 …小パック1袋
- ・マヨネーズ …大さじ2
- ・酢 …大さじ1・1/2
- ・白みそ …小さじ1
- ・塩 …少々
- ・こしょう …少々



カミカミポイント

サラダや和え物に豆類やナッツ類を加えることでかみごたえがアップします。  
【豆類】袋から出してそのまま使用できる市販の蒸し大豆がおすすめです。  
【ナッツ類】めん棒などで砕いて入れます。このひと手間を加えることでかみごたえがアップします。

作り方

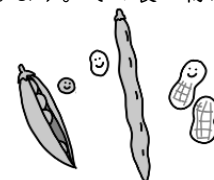
- ①野菜を切る。キャベツ・にんじんは、それぞれさっとゆで、冷ましておく。
- ②アーモンドをめん棒などでくだく。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④野菜と蒸し大豆をくだいたアーモンドと③の調味料、かつお節で和える。

食育クイズ

大豆クイズ

(1) 節分では「大豆」をまく地域が多いですが、ほかの食べ物をまく地域もあります。その食べ物は、なんでしょう?

- ①グリーンピース
- ②いんげん豆
- ③落花生(ピーナッツ)



(2) 大豆から作られている食べ物はたくさんありますが、大豆を水にひたしたあとすりつぶして、しばった汁を加熱してできるものは、次のうちどれでしょう?

- ①豆腐
- ②おから
- ③豆乳

