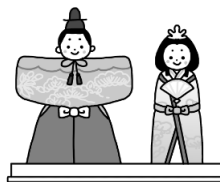


【1月16日から2月15日までに使用した主な給食食材の産地】  
学校給食で使用した主な食材の産地をお知らせします



野菜・きのこ・豆・果物類

品名	産地
根わさび	益田
ケール	益田
とまと	熊本
きゅうり	鹿児島
きゃべつ	益田
しゅんぎく	益田
ほうれんそう	益田
チンゲンサイ	益田
はくさい	益田
こまつな	益田
ブロッコリー	益田
カリフラワー	熊本
ねぎ	益田
にら	高知
しょうが	高知
にんにく	益田、青森
ごぼう	青森
たまねぎ	北海道
にんじん	益田
だいこん	益田
かぶ	益田
じゃがいも	益田
さつまいも	益田
さといも	益田 熊本
もやし	広島
えのきたけ	宮崎
しめじ	福岡
エリンギ	長野
(冷)たまねぎ	益田
(冷)コーン	タイ
(冷)きぬさや	グアテマラ
(冷)ブロッコリー	エクアドル
(冷)いんげん	タイ
りんご	青森
いちご	益田

海藻類

品名	産地
わかめ	韓国
のり	岡山
こんぶ	北海道

肉類 (冷凍含む)

品名	産地
牛肉	益田
(冷)牛肉	日本
(冷)豚肉	島根、カナダ
(冷)鶏肉	日本

魚介類 (冷凍、レトルト含む)

品名	産地
かれい	浜田
さば切身	浜田
たら角切	北海道、宮城他
子持ちししゃも	ノルウェー、アイスランド、カナダ
いか短冊	ペルー
むきえび	インドネシア
開きいわし	日本
ぶり切身	日本
さけ角切	北海道
さごし切身	韓国

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
錦糸卵	鶏卵：島根

島根県オリジナル

野菜の「あすっこ」

は、今が旬です♪



加工品

品名	産地
乾燥しいたけ	益田
ゆず果汁	益田
梅漬け	益田
あらげきくらげ	益田
切干大根	益田
こんにやく	こんにやくいも：益田他
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
しぼり豆腐	大豆：カナダ
厚揚げ	大豆：カナダ
油揚げ	大豆：カナダ
蒸し大豆	大豆：北海道
納豆	大豆：カナダ
(冷)ゆば	大豆：カナダ
水煮大豆	大豆：益田
水煮たけのこ	タイ
水煮なめこ	新潟
かまぼこ	たら：アメリカ他
ちくわ	たい、あじ他：島根、鳥取他
ツナ	中西部太平洋
いかだんご	いか：日本 魚肉：島根 他
鯨竜田揚げ	鯨：北太平洋
メバル小口切粉付	メバル：アメリカ
チキンハム	鶏肉：日本
ベーコン	豚肉：スペイン
ポークウイナー	豚肉：千葉、群馬他
ポーク&チキンハンバーグ	豚肉、鶏肉、玉葱：日本
鶏つくね	鶏肉、玉葱：日本
とんかつ	豚肉：カナダ、アメリカ 他
里芋コロケ	里芋：日本 豚肉：石川 他
ツナマヨオムレツ	鶏卵：日本 マグロ缶：アメリカ他
ぎょうざ	豚肉：広島 キャベツ：岡山 他
かぼちゃ挽肉フライ	カボチャ、玉葱、豚肉：日本
こっぺぱん	小麦：アメリカ、カナダ
フルーツパックみかん	静岡、三重、和歌山
白玉団子	もち米：日本

給食レシピ紹介

よくかんでたべよう!

益田・鹿足・  
益田養護学校  
共通カミカミ献立

【カレイのからあげ】

材料(小学生4人分)

- ・干しカレイ(50g~60g)・・・4枚
  - ・片栗粉・・・大さじ2
  - ・揚げ油・・・適量
- (鍋の深さの3cmくらいまで油を入ると揚げやすいです。)
- \*給食で人気の甘酢だれレシピ\*
- ・穀物酢・・・小さじ2
  - ・しょうゆ・・・小さじ2
  - ・砂糖・・・小さじ2
  - ・水・・・大さじ1

すべて混ぜ合わせ、電子レンジ等で加熱する。



カミカミポイント

魚を乾燥させて作る干物は、水分が抜けているため、かみごたえが上がりやすくなります。給食では、中骨以外の細かい骨や、頭も丸ごと食べられるようにカリッと揚げています。子どもたちにも人気のお魚メニューです。

※分量はお好みで加減してください

作り方

- ①干しカレイに片栗粉をまぶす。
- ②180℃に熱した油で1~2分揚げ、裏返してさらに1~2分揚げる。
- ③お好みで、甘酢をかけて食べてもおいしいです。



さわら

~3月においしい海の生き物~



さわらはほっそりとした体形から、「狭腹(さはら)」が「さわら」になったと言われています。地域によって異なりますが、旬が春と冬の2回あります。さわらには、血液をサラサラにしてくれるEPAとDHA、骨や歯の形成を助けるビタミンD、良質なたんぱく質など、健康維持のために必要な栄養素が多く含まれています。旬の時期にはお刺身や塩焼きなどでおいしくいただきたいですね。

