

【9月16日から10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
くり	益田
とまと	益田
きゅうり	益田
きゃべつ	益田、熊本
ちんげんさい	福岡
こまつな	益田、福岡
おくら	福岡
ピーマン	益田
パプリカ	益田
パセリ	益田、福岡
なす	益田
ねぎ	益田、出雲
にら	益田
にんにく	益田
しょうが	高知
とうがん	益田
かぼちゃ	益田
たまねぎ	北海道
ごぼう	益田
にんじん	益田、北海道
さつまいも	益田
じゃがいも	益田
もやし	岡山、広島
えのきたけ	宮崎、長野
しめじ	福岡
(冷) コーン	タイ
(冷) かぼちゃ	ニュージーランド他
(冷) えだまめ	ベトナム、タイ
(冷) ピーマン	長崎、熊本、宮崎他
(冷) ブロッコリー	エクアドル
(冷) ブルーベリー	アメリカ、カナダ
なし	益田
(冷) きぬさや	グアテマラ
ぶどう	益田
すいか	益田

海藻類

品 名	産 地
わかめ	韓国
ひじき	韓国
やきのり	岡山

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
子持ちししゃも	ノルウェー他
真あじ	浜田
さごし切身	韓国
塩さば切身	ノルウェー
さけ切身	北海道
むきえび	インド、パキスタン
真いわし角切	鳥取、長崎

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

加工品

品 名	産 地
乾燥しいたけ	益田
ゆず果汁	益田
切干大根	益田
梅漬け	和歌山
こんにゃく	群馬
きなこ	大豆：益田
木綿豆腐	大豆：カナダ
厚揚げ	大豆：カナダ
油揚げ	大豆：島根
なっとう	大豆：カナダ
水煮大豆	大豆：北海道
水煮たけのこ	鳥取
ツナ	きはだまぐろ：中西部太平洋
かにかまぼこ	魚肉：日本、アメリカ、チリ 他
ちくわ	鯛、鰯他：島根他
さばサラダ油漬缶	青森、岩手、宮城、千葉
千草オムレツ	鶏卵：島根 白葱、人参：島根他
チキンウインナー	鶏肉：日本
チキンハム	鶏肉：日本
水煮ささみ	鶏肉：日本
蒸しささみ	鶏肉：日本
ベーコン	スペイン他
かぼちゃコロッケ	カボチャ、玉葱、豚肉：日本
揚げ出し豆腐	大豆：愛知他
マカロニ	小麦：カナダ、アメリカ
うどん麺	小麦：日本
ピタパン	小麦粉：アメリカ
こっぺぱん	小麦：大分
いももち	馬鈴薯、小麦粉：北海道
フルーツパック黄桃	南アフリカ
フルーツパックパイナップル	フィリピン、タイ
フルーツパックみかん	静岡、三重、和歌山



給食レシピ紹介



【🍊 今が旬! 美都産のゆずときのこのまぜごはん 🍊】

【材料(4人分)】

- ・ごはん……………2合分
- ・まいたけ……………20グラム
- ・干しいたけ……………5グラム
- ・ツナ ……………1缶
- ・サラダ油 ……………適量
- A塩……………1グラム(ひとつまみ)
- Aしょうゆ……………大さじ1
- A酒……………小さじ1
- ・ゆず果汁……………小さじ1
- ・ゆず皮……………お好みで

【下ごしらえ】

- 小房に分ける
- 水かお湯で戻してきざむ
- 油や水分を切る



給食レシピは
益田市のクックパッドにて
順次紹介していきます!



※分量はお好みで加減してください

作り方

- ① フライパンに油をひいて熱し、ツナ、まいたけ、干しいたけを炒める。
- ② Aで味をつける。
- ③ ごはんに②とゆず果汁を入れてよく混ぜる。
- ④ 茶わんに盛り、きざんだゆず皮を散らす。

都茂小の3・4年生が給食メニューにプレゼンしてくれたメニューです。このメニューを提案した理由は、「ゆずと同じ秋が旬のきのこがたっぷり入っているから」、「食べやすくてみんなたくさん食べると思うから」とのことでした。

給食でも作れるよう少し作り方をアレンジしましたが、元のレシピはきのこに塩と酒を振ってグリルで焼き、ごはん混ぜ込むというものでした。好みの作り方どうぞ♪