

【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
きゅうり	益田
きゃべつ	益田
チンゲンサイ	福岡
こまつな	益田、福岡
パセリ	益田、福岡
しそ	益田
ズッキーニ	益田
オクラ	益田
ピーマン	益田
パプリカ	益田
ゴーヤ	熊本
なす	益田
ねぎ	益田、出雲
にら	益田
にんにく	益田
しょうが	益田
かぼちゃ	益田
たまねぎ	益田
ごぼう	益田
にんじん	益田、長崎
だいこん	益田、熊本
じゃがいも	益田
もやし	岡山
えのきたけ	福岡
しめじ	福岡
(冷) コーン	タイ
(冷) モロヘイヤ	インドネシア
(冷) えだまめ	インドネシア
(冷) カラーピーマン	長崎、熊本、宮崎他
(冷) グリンピース	ニュージーランド
(冷) ごぼう	九州
(冷) いんげん	タイ
(冷) みかん	九州

海藻類

品名	産地
わかめ	韓国
こんぶ	岡山
もずく	沖縄

肉類 (冷凍含む)

品名	産地
(冷) 牛肉	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
さけ切身	北海道
いか短冊切	ペルー、チリ
さごし切身	韓国
あご開き	島根、鳥取
カットたこ	インドネシア
さば切身	浜田
ほき切身	ニュージーランド
たちうお筒切	日本、ニュージーランド
むきえび	インド、パキスタン

穀類

品名	産地
精米	美都

卵

品名	産地
鶏卵	益田
薄焼き卵	鶏卵：島根
錦糸卵	鶏卵：島根

いまがおいしい!
旬の食べ物



加工品

品名	産地
乾燥しいたけ	益田
ゆず果汁	益田
レモン果汁	広島
梅漬け	益田
切干大根	益田
こんにやく	益田
木綿豆腐	大豆：カナダ
焼き豆腐	大豆：カナダ
厚揚げ	大豆：カナダ
油揚げ	大豆：カナダ
おから	大豆：カナダ
納豆	大豆：カナダ
水煮大豆	大豆：益田
蒸しレッドキドニー	赤いんげん：アメリカ
蒸しひよこ豆	ひよこ豆：アメリカ
水煮なめこ	徳島、熊本、佐賀
水煮たけのこ	鳥取
ゆば	大豆：栃木、カナダ
甘鯛だんご	甘鯛：長崎
あごだんご	飛魚：島根 他
なると	魚肉：日本、タイ、ベトナム
いわし香味フライ	いわし：島根
ニギス抹茶フライ	ニギス：島根 抹茶：京都
ツナ	中西部太平洋
チキンハム	鶏肉：日本
チキンウインナー	鶏肉：日本
水煮ささみ	鶏肉：日本
ポークウインナー	豚肉：千葉、群馬他
鶏つくね	鶏肉、玉葱：日本
ポーク&チキンハンバーグ	豚肉、鶏肉、玉葱：日本
錦糸卵	鶏卵：島根
つば漬け	大根：日本
こっぺぱん	小麦：大分
きしめん	シンガポール、日本
そうめん	小麦：日本、オーストラリア他
いももち	馬鈴薯、小麦粉：北海道
ナタデココ	フィリピン
ぶどうゼリー	ぶどう果汁：日本



給食レシピ紹介



＼今月の新メニューより...／

【豚肉とみょうがのみそ炒め】

【材料(4人分)】

- ・豚肉……………200グラム
- ・たまねぎ ……120グラム
- ・なす……………100グラム
- ・みょうが ……50グラム
- ・ごま油……大さじ1
- Aしょうゆ ……小さじ1
- Aみりん……小さじ1
- Aさとう ……小さじ1
- Aみそ……………小さじ2
- A水……………大さじ2程度

【下ごしらえ】

- 5mm幅スライス
- 乱切りor半月切りorいちょう切り
- 3~5mm幅に刻む



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！



(お好みや、全体の水分量をみて調節してください)

※分量はお好みで加減してください

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、豚肉、玉ねぎ、なすの順に加えて炒める。
- ② Aの調味料を合わせて加え、煮る。
- ③ みょうがを加えてさっと混ぜる。

夏が旬のみょうがを使ったメニューです。独特の風味が苦手な子どもも多いみょうがですが、給食では去年から、地元のみょうがをナムルや炒め煮などにして提供し、おいしく食べてもらっています。加熱することにより、少し食べやすくなります。

非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。飲料水や非常食の備蓄は、3日分~1週間分、用意しておくことと望ましいとされています。飲料水は、一人1日3リットルが目安です。非常食は定期的に賞味期限を確認し、過ぎそうなものから消費し買い足す「ローリングストック」がおすすめです。