

【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
トマト	益田
きゅうり	益田
キャベツ	益田
とうがん	益田
ほうれんそう	島根
こまつな	益田、福岡
なす	益田
ズッキーニ	長野
ピーマン	益田
パプリカ	益田
ねぎ	出雲
にら	益田
いんげん	益田
にんにく	益田、青森
しょうが	高知
たまねぎ	益田、島根
にんじん	北海道
だいこん	益田
ごぼう	宮崎
かぼちゃ	益田
じゃがいも	益田
もやし	岡山
えのき	福岡
しめじ	長野
(冷) ブロッコリー	エクアドル
(冷) モロヘイヤ	インドネシア
(冷) とうもろこし	タイ
(冷) えだまめ	インドネシア
(冷) いんげん	タイ

海藻類

品 名	産 地
のり	岡山
もずく	沖縄

肉類（冷凍含む）

品 名	産 地
(冷) 豚肉	日本、カナダ
(冷) 鶏肉	日本

魚介類（冷凍、レトルト含む）

品 名	産 地
ホキ切身	ニュージーランド
生干カレー	浜田
ししゃも干物	ノルウェー
いわし小口切	鳥取、長崎

穀類

品 名	産 地
精米	美都

卵

品 名	産 地
鶏卵	吉賀
いりたまご	鶏卵：島根



加工品

品 名	産 地
乾燥しいたけ	益田
梅漬け	益田
ゆず果汁	益田
切干大根	宮崎
木綿豆腐	大豆：カナダ
高野豆腐	大豆：カナダ、アメリカ
厚揚げ	大豆：カナダ
油揚げ	大豆：島根
ひきわり納豆	大豆：カナダ
水煮たけのこ	日本
ツナ	きはだまぐろ：中西部太平洋
ちくわ	魚肉：日本、ニュージーランド
かに風味かまぼこ	あじ：島根
えび団子	えび：ベトナム
アジフライ	あじ：島根
粉付きさんま	三陸沖
チキンハム	鶏肉：日本
水煮ささみ	鶏肉：日本
ポークウィンナー	豚肉：日本
ベーコン	豚肉：スペイン
ポーク&チキンハンバーグ	豚肉、鶏肉、玉葱：日本
澱粉付きレバー	鶏肝：日本
かぼちゃコロツケ	かぼちゃ、豚肉、玉葱：日本 他
鶏つくね	鶏肉、玉葱：日本
ワンタン	小麦粉、豚肉、鶏肉：日本 他
オムレツ	鶏卵：島根
かぼちゃもち	かぼちゃ、じゃがいも：日本
スパゲティ	小麦：カナダ、アメリカ他
ロールパン	小麦：日本



【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。

給食レシピ紹介



【チーズタッカルビ】



※分量はお好みで加減してください

【材料（4人分）】

【下ごしらえ】

★ 大さじ1＝小さじ3です ★

- ・鶏もも肉（約2cm）・・・160グラム Aの調味料に30分程度漬けておく
- ・たまねぎ・・・・・・・・80グラム 5～10ミリ幅
- ・にんじん・・・・・・・・40グラム いちょう3ミリ
- ・さつまいも・・・・・・・・100グラム 一口大 レンジでやわらかくしておく
- ・キャベツ・・・・・・・・100グラム ざく切り
- Aおろししょうが・・・・・・2グラム（小さじ1/2）
- Aおろしにんにく・・・・・・2グラム（小さじ1/2）
- Aみそ・・・・・・・・・・8グラム（大さじ1/2）
- Aコチュジャン・・・・・・6グラム（小さじ1）
- Aこいくちしょうゆ・・・・・・10グラム（大さじ1/2）
- A料理酒・・・・・・・・・・5グラム（小さじ1）
- Aさとう・・・・・・・・・・4グラム（小さじ1）
- ・サラダ油・・・・・・・・・・適量
- ・とろけるチーズ・・・・・・30グラム



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！

作り方

- ① 食材の下ごしらえをする。
- ② フライパンにサラダ油をひいて熱し、たまねぎ、にんじん、キャベツ、さつまいも（レンジ加熱済）の順に入れて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら、下味をつけておいた鶏肉を調味料ごと加えて、野菜と絡める。
- ④ フタをして、中火で10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 真ん中にチーズをのせ、フタをして溶けるまで加熱する。

今月の、世界の味めぐり～韓国編～より、寒い季節に食べたくなる、チーズタッカルビを紹介します。旬のさつまいもも入り、元気の出る料理です。辛さがほしい人は、漬けダレに一味唐辛子を加えてみてください。