

【10月16日から11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	产地
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	益田
こまつな	益田
だいこんのは	益田
チンゲンサイ	益田
ピーマン	益田
パプリカ	韓国
ねぎ	益田
にら	益田
しょうが	高知
たまねぎ	島根
にんじん	益田、北海道
だいこん	北海道
ごぼう	宮崎
かぼちゃ	益田
じゃがいも	益田
さつまいも	益田
もやし	広島、岡山
まいたけ	益田
えのき	福岡
しめじ	福岡
(冷) ブロッコリー	エクアドル
(冷) グリンピース	インドネシア
(冷) とうもろこし	タイ
りんご	青森
西条柿	益田
ゆず	益田

### 【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。

### 海藻類

品名	产地
のり	九州、瀬戸内海
もずく	沖縄
わかめ	宮城・岩手

### 加工品

品名	产地
ブルーベリージャム	益田
乾燥しいたけ	益田
梅漬け	益田
こんにゃく	益田、群馬
ゆず果汁	益田
切干大根	宮崎
きなこ	大豆：益田
木綿豆腐	大豆：益田
焼き豆腐	大豆：カナダ、アメリカ
厚揚げ	大豆：カナダ
油揚げ	大豆：島根
蒸し挽割大豆	大豆：愛知
水煮大豆	益田、
水煮たけのこ	日本
水煮れんこん	徳島、熊本、佐賀
水煮なめこ	新潟
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
かまぼこ	魚肉：アメリカ他
アジの香味フライ	アジ：島根
チキンハム	鶏肉：日本
水煮ささみ	鶏肉：日本
チキンウィンナー	鶏肉：日本
ベーコン	豚肉：スペイン
チーズ	ニュージーランド他
ラーメンめん	小麦：九州
こっペパン	小麦：九州
白玉だんご	うるち米、もち米：日本

### 魚介類(冷凍、レトルト含む)

品名	产地
サバ切身	浜田
サゴシ切身	韓国
マス切身	アメリカ、ロシア
ホキ切身	ニュージーランド
生干カレイ	浜田
シイラ切身	島根、山口他
むきえび	インド、パキスタン

### 穀類

品名	产地
精米	美都

### 卵

品名	产地
鶏卵	吉賀
いりたまご	鶏卵：島根
厚焼卵	鶏卵：島根
水煮うずら卵	うずら卵：愛知、静岡

今がおいしい!  
旬の食べ物



# 給食レシピ紹介



※分量はお好みで加減してください

### 【下ごしらえ】

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!



### 【ねぎ塩とり肉じゃが】

#### 【材料(4人分)】

★ 大さじ1=小さじ3です ★

・鶏もも肉(約2cm角)…150グラム

角切り

・じゃがいも…300グラム

角切り

・たまねぎ…200グラム

角切り

・にんじん…80グラム

いちょう切り|センチ幅

・白ねぎ…80グラム

ななめ小口切り

・白糸こんにゃく…50グラム

あく抜きが必要な場合はゆでておく

・サラダ油…適量

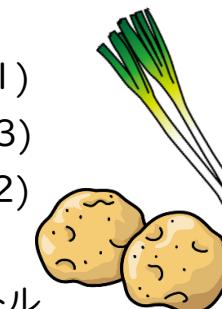
★ 中華だし(顆粒)…2.5グラム(小さじ1)

★ 塩…2グラム(小さじ1/3)

★ おろしにんにく…2グラム(小さじ1/2)

★ 黒こしょう…好みで

・水…300~400ミリリットル



### 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、鶏肉を炒める。

③ 鶏肉に焼き色がついたら、たまねぎ、にんじん、じゃがいも

糸こんにゃくの順に加えながら炒める。

④ じゃがいもが透き通ってきたら、水と★を加えてさっと混ぜ、

落し蓋とフタをして約15分間煮込む。

(水分量が足りなければ途中で加える)

⑤ 白ねぎを加えてさっと混ぜ、フタをしてさらに5~10分煮込む。

具材が好みの硬さになったらできあがり。

いつもの肉じゃがから、少し気分を変えたい時におすすめの、旬の白ねぎを使ったレシピです。じっくり煮込むことで、鶏肉はほろほろに、ねぎはとろりと仕上がります。