【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

今がおいしい！旬の食べ物

「あすっこ」
ビタミン菜とブロッコリーをかけ合わせた、島根県オリジナル野菜 ✨

野菜・きのこ・豆・果物類

品　名	産　地
みずな	益田
ブロッコリー	益田
きゅうり	鹿児島
キャベツ	益田
はくさい	益田
しゅんぎく	益田
ほうれんそう	益田
こまつな	益田
チンゲンサイ	益田
ねぎ	益田、出雲
パセリ	益田
せり	大分
にら	高知
にんにく	益田
しょうが	高知
根わさび	益田
たまねぎ	北海道
にんじん	益田
ごぼう	益田、熊本
かぶ	益田
だいこん	益田
さつまいも	益田
じゃがいも	益田
さといも	益田
もやし	岡山
えのきたけ	長野
しめじ	福岡
（冷）カリフラワー	メキシコ
（冷）ブロッコリー	エクアドル
（冷）とうもろこし	タイ
（冷）ピーマン	長崎、熊本、宮崎、大分、鹿児島
（冷）えだまめ	ベトナム
（冷）大根おろし	日本
（冷）いんげん	タイ
りんご	青森

海藻類

品　名	産　地
わかめ	韓国
焼きのり	岡山
もみのり	九州、瀬戸内海

肉類（冷凍含む）

品　名	産　地
（冷）豚肉	島根、カナダ
（冷）鶏肉	日本
（冷）牛肉	オーストラリア

魚介類（冷凍、レトルト含む）

品　名	産　地
しいら切身	島根、鳥取
さごし切身	韓国
ます切身	ロシア、アメリカ
ぶり角切	日本
開きいわし	日本
子持ちししゃも	ノルウェー、アイスランド、カナダ
さけ角切	北海道

穀類

品　名	産　地
精米	美都

卵

品　名	産　地
鶏卵	益田
錦糸卵	鶏卵：島根
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
こんにゃく	こんにゃく芋：益田　他
木綿豆腐	大豆：カナダ
焼き豆腐	大豆：カナダ
油揚げ	大豆：島根
ひきわり納豆	大豆：カナダ
きな粉	大豆：益田
梅漬け	和歌山
蒸し大豆	北海道
水煮大豆	北海道
水煮なめこ	新潟
水煮たけのこ	鳥取
ちくわ	鯛、鱈他：島根他
がんもどき	人参：茨城他　ごぼう：日本　大豆：アメリカ他
ツナ	きはだまぐろ：中西部太平洋
鯨竜田揚げ	北西太平洋
トンカツ	豚肉：カナダ、アメリカ
ポークウインナー	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
ワンタン	小麦；オーストラリア　豚肉：日本
チキンウインナー	鶏肉：日本
チキンハム	鶏肉：日本
春巻	日本
鶏つくね	鶏肉、玉葱：日本
つぼ漬け	大根：日本
きりたんぽ	うるち米：秋田
ナタデココ	タイ

【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

【 もつ鍋風スープ 】

※分量はお好みで加減してください

【材料（4人分）】

★ 大さじ1＝小さじ3です ★

- お好きなお肉……100グラム
- キャベツ……60グラム
- 細もやし……100グラム（1/2袋）
- にんにく……2片
- にら ……30グラム（1/3袋）
- 豆腐……80グラム（1/4丁）
- 一味とうがらし……お好みで
- かつおだし ……4カップ
- A中華だし（顆粒）…小さじ1　※鶏ガラだしでも可
- Aこいくちしょうゆ……小さじ1
- A砂糖……小さじ1
- A塩……1～2つまみ
- A料理酒……大さじ1

～下ごしらえ～

- お好きなお肉……食べやすい大きさに切る（もつの場合は水洗いして湯通し）
- キャベツ……1cm幅
- 細もやし……
- にんにく……輪切り
- にら ……3cm幅
- 豆腐……一口大
- 一味とうがらし……
- かつおだし ……
- A中華だし（顆粒）…
- Aこいくちしょうゆ……
- A砂糖……
- A塩……
- A料理酒……

給食レシピは
益田市のクックパッドにて
順次紹介しています！

作り方

① 鍋でかつおだしをとる。（顆粒だしでも可）
② お肉を入れて煮る。
③ 色が変わったら、にんにく、キャベツ、もやし、豆腐の順に入れてやわらかくなるまで煮る。
④ Aで味付けをし、最後ににらを加えてさっと火を通す。
⑤ お好みで一味唐辛子を振る。

福岡県の名物グルメ「もつ鍋」を、給食や家庭でも作りやすい「もつ鍋風スープ」としてアレンジしました。

具材や味付けをもつ鍋風にしているので、お好きなお肉を入れて作ってみてください。