



野菜・きのこ・豆・果物類

品名	産地
あすっこ	島根
きゅうり	山口
キャベツ	益田
ほうれんそう	益田
チンゲンサイ	益田
こまつな	益田
はくさい	益田
ブロッコリー	益田
ねぎ	益田
にら	長崎
もやし	岡山
たまねぎ	島根
にんじん	益田
だいこん	益田
しょうが	高知
にんにく	青森
ごぼう	青森
じゃがいも	鹿児島
さつまいも	益田
さといも	益田
えのき	福岡
しめじ	長野
(冷) カラーピーマン	長崎、熊本他
(冷) モロヘイヤ	インドネシア
(冷) どうもろこし	タイ
ぼんかん	長崎

海藻類

品名	産地
のり	九州、瀬戸内海
わかめ	韓国
もずく	沖縄

肉類 (冷凍含む)

品名	産地
(冷) 豚肉	日本
(冷) 鶏肉	日本
(冷) 牛肉	日本
(冷) 合挽肉	牛肉、豚肉：日本

魚介類 (冷凍、レトルト含む)

品名	産地
さけ角切	北海道
ぶり切身	日本
生干カレー	浜田
ホキ切身	ニュージーランド
さわら切身	韓国
しじみ	宍道湖
すけそうたら角切	ロシア、アメリカ
塩さば切身	ノルウェー

穀類

品名	産地
精米	美都

卵

品名	産地
鶏卵	吉賀
オムライス用卵焼き	鶏卵：日本
錦糸卵	鶏卵：島根
うずら卵	愛知、静岡

加工品

品名	産地
乾燥しいたけ	益田
梅漬け	益田
こんにゃく	群馬
ゆず果汁	益田
切干大根	益田、宮崎
木綿豆腐	大豆：カナダ、アメリカ
油揚げ	大豆：カナダ、アメリカ
厚揚げ	大豆：カナダ、アメリカ
ひきわり納豆	大豆：愛知
水煮なめこ	日本
蒸しひよこ豆	アメリカ
ツナ	中西部太平洋
ちりめん	大分
かまぼこ	アメリカ他
いわし香味フライ	いわし：島根
あご入り野焼き	飛魚：島根他
チキンハム	鶏肉：日本
ポークウインナー	豚肉：日本
ポーク&チキンミートボール	豚肉、鶏肉、玉葱：日本
肉入りしのだ	鶏肉：宮崎 豚肉：青森 他
ラーメンめん	小麦：九州
三色だんご	上新粉：日本
白玉だんご	もち米：日本
パイン缶	フィリピン、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

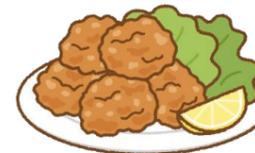


【鶏のからあげ】

※分量はお好みで加減してください

【材料(4人分)】

- * 大きじ1=小さじ3です *
- ・鶏むね肉…60グラム×4こ
- ★おろしにんにく…小さじ1/2(チューブでも可)
- ★おろししょうが…小さじ1/2(チューブでも可)
- ★塩…1つまみ
- ★こいくちしょうゆ…大きじ1
- ★料理酒…小さじ1
- ★ごま油…小さじ1/2
- ・片栗粉…適量
- ・揚げ油…適量



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ポリ袋に鶏肉と★の調味料をすべて入れ、しっかりとみ込む。
(お肉がしっかりと調味料を吸うまで、よくもみ込むのがポイント!)
- ②袋のまま、冷蔵庫で30分~1時間ほど置いておく。(時間がなければすぐ揚げてもOK)
- ③汁気をさっと切り、片栗粉をまぶす。
- ④熱した揚げ油に入れ、170℃~180℃で5~6分ほど揚げる。

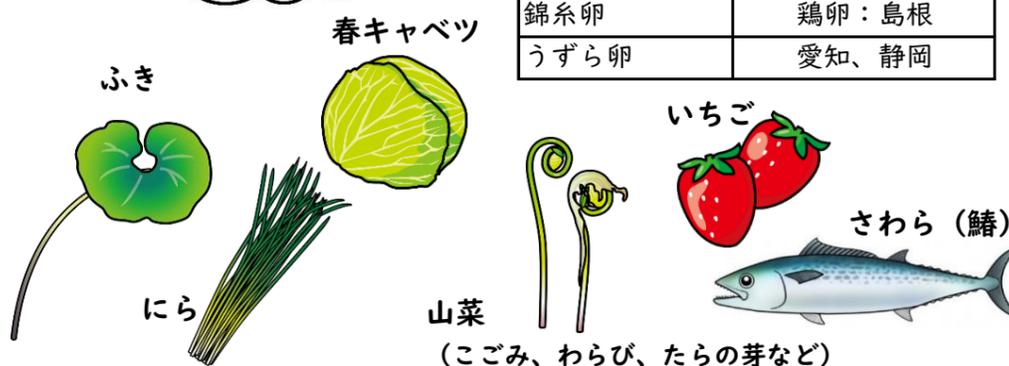
今月は、美都調理場の大人気メニューのひとつ、鶏のからあげのレシピを紹介しました♪

大きなお肉とザクザクとした衣がとてもおいしいと好評です!

「よくもんで、味をしみ込ませるのがポイントですよ♪」と調理員さんに教えてもらいました😊❤

お肉の大きさによって、揚げ時間などは調整してみてください。

今がおいしい!
旬の食べ物



できて
いるかな?



- 【食べるときの姿勢】
- ・せなかはピン!
 - ・足を前にそろえる
 - ・ひじをつかない



「ありがとう」の
気持ちを込めて
「いただきます」
「ごちそうさま」