

【11月16日から12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
根わさび	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
チンゲンサイ	益田
こまつな	益田
はくさい	益田
ケール	益田
パセリ	益田
ブロッコリー	益田
ねぎ	益田
にら	益田
だいこんば	益田
もやし	広島、岡山
たまねぎ	益田、島根
にんじん	益田
だいこん	益田
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
さといも	益田
しいたけ	益田
えのき	福岡
しめじ	福岡
(冷) いんげん	インドネシア
(冷) とうもろこし	タイ
りんご	青森
バナナ	益田
ゆず	益田

海藻類

品名	産地
のり	九州、瀬戸内海
わかめ	韓国

肉類 (冷凍含む)

品名	産地
牛肉	益田
(冷) 豚肉	日本、カナダ
(冷) 鶏肉	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
ししゃも干物	ノルウェー
ちりめん	大分
さごし切身	韓国
ぶり切身	島根他
さけ角切	北海道、三陸
ます切身	アメリカ、ロシア
すけそうたら切身	ロシア、アメリカ

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
こんにゃく	益田、群馬
ゆず果汁	益田
木綿豆腐	大豆：益田
厚揚げ	大豆：カナダ
油揚げ	大豆：島根
ひきわり納豆	大豆：愛知
水煮たけのこ	日本
ちくわ	魚肉：日本、ニュージーランド
ツナ	きはだまぐろ：中西部太平洋
甘鯛だんご	長崎
さつまあげ	魚肉：日本、ニュージーランド
きびなごからあげ	きびなご：九州
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
肉入りしのだ	鶏肉：宮崎他 人参、玉葱：北海道他
ポーク&チキンハンバーグ	豚肉、鶏肉、玉葱：日本
ぎょうざ	豚肉：宮崎 キャベツ：広島
中華めん	小麦：九州
うどんめん	小麦：日本
チーズ	ニュージーランド他
揚げ出し豆腐	大豆：愛知、岐阜、三重他
やきいもペースト	島根県
高菜塩漬け	長崎



今がおいしい!
旬の食べ物

【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



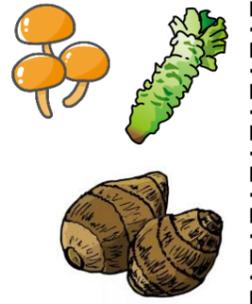
【うずめ飯】～郷土料理を作ってみませんか～

※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 *
- ・鶏むね肉(約2cm角)・・・100グラム(ささみでもOK)
- ・ごぼう・・・50グラム ささがき
- ・にんじん・・・50グラム 太めせん切り
- ・しいたけ・・・50グラム さいのめ
- ・さといも・・・100グラム さいのめ
- ・なめこ・・・30グラム 石突を落とす(水煮でもOK)
- ★酒・・・大さじ1
- ★こいくちしょうゆ・・・大さじ3
- ★みりん・・・大さじ1
- ★塩・・・ひとつまみ(味をみて調整してください)
- ・だし・・・400cc(給食は昆布・かつおの合わせだしです)
- ・わさび・・・お好みで
- ・きざみのり・・・お好みで



作り方

- ① だしをとる。
- ② だしに鶏肉、ごぼう、にんじん、しいたけ、さといもを加えて煮る。
- ③ にんじんが柔らかくなったら★の調味料となめこを入れ、具材に味が染みるまで煮込む。
- ④ 煮込んだ具材を椀に盛り、お好みでわさび・きざみのりを添えて、ごはんをうずめていただく。

石見地方の郷土料理、具材をごはんにうずめて食べる「うずめ飯」を給食でも提供しています。昔、ぜいたくが禁じられたことから、具材をごはんに隠して食べたという説と、具材が貧相で恥ずかしかったため、隠したという説があります。今回紹介したレシピは、美都・匹見地域で伝統的に作られてきたものを参考にしています。濃いめの味付けて、食べごたえのある具材が入るのが特徴です。