見て 感じて 食べてみよう！！～地元の食べ物を紹介します～

今回は、「しまね・ふるさと給食月間」の１１月に登場する、益田の食べ物について紹介します♪



JA ～米～

給食のお米は、１年間を通して美都町産のコシヒカリです。二川の生産者さんをはじめとする方々が作る、粒のそろった美しい「一等米」を入れていただいています。

～冬野菜～

益田市内で作られた、愛情たっぷり・栄養たっぷりのおいしい冬野菜は、毎日の給食に登場します。

（株）真砂 ～豆腐・厚あげ～

真砂地区で、どこかなつかしい味のする、こだわり豆腐を作っておられます。今月は、益田産の大豆を使った豆腐や厚あげを作っていただきました。「生きくらげのスープ」、「かきたま汁」、「真砂豆腐と豚肉のすき焼き丼の具」に登場します。

（株）萩の会 ～ブルーベリージャム～

匹見町で、甘く実ったブルーベリーを収穫し、ジャム加工・販売をされています。発注が入ると一つひとつすべて手作業で製造されています。今年度も学校給食用に作っていただきました、「匹見のブルーベリープリン」に登場します。

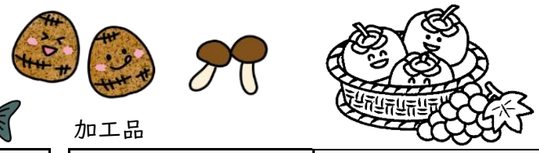
茸屋寺ヶ溢 ～乾ししいたけ～

益田市美都町で、学校給食のためだけの特別な6mmスライスの“乾ししいたけ”を作ってくださっています。しいたけは3月と１１月の年に2回、収穫の最盛期を迎えます。１１月は６回、給食に登場します。

株式会社みと ～ゆず酢～

益田市美都町で、１１月から１２月にかけて採れたゆずを搾って、衛生管理を一番に考えた安心・安全なゆず酢を製造されています。１１月は４回、給食に登場します。

【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
こまつな	益田・福岡
キャベツ	熊本・広島・群馬
にんじん	北海道
ピーマン	益田
パプリカ	益田
チンゲンサイ	福岡
きゅうり	益田
にら	益田
ねぎ	益田・福岡
白ねぎ	益田
かぼちゃ	益田
オクラ	益田
トマト	益田
とうがん	益田
にんにく	益田
しょうが	高知
たまねぎ	島根・北海道
なす	益田
じゃがいも	北海道
さつまいも	鹿児島
ごぼう	青森
もやし	広島・岡山
みょうが	高知
しそ	益田
えのきたけ	福岡
しめじ	福岡
(冷)キヌサヤ	グアテマラ
(冷)いんげん	タイ
(冷)とうもろこし	タイ
(冷)むきえだまめ	ベトナム
梨	益田

海藻類

品　名	産　地
もみのり	九州・瀬戸内
芽ひじき	韓国
乾燥わかめ	韓国

肉類（冷凍含む）

品　名	産　地
(冷)豚肉	島根
鶏肉	日本
(冷)あいびきミンチ	牛・豚：日本

魚介類（冷凍、レトルト含む）

品　名	産　地
さば切身	島根
すけそうたら	ロシア・アメリカ
いわし(小口)	鳥取、長崎
さごし	韓国
いか	ペルー・チリ

穀類

品　名	産　地
精米	美都
スパゲティ	小麦：カナダ・アメリカ
ロールパン	小麦：日本

卵

品　名	産　地
鶏卵	島根
いりたまご	鶏卵：島根

加工品

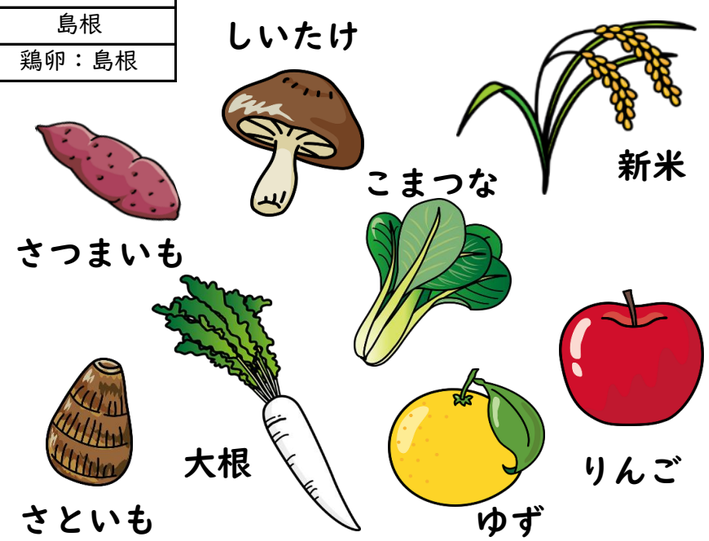
品　名	産　地
あご入り野焼き	魚肉：島根・ニュージーランド
乾燥しいたけ	益田
ゆず果汁	益田
梅づけ	益田
キムチ漬け	益田
木綿豆腐	大豆：アメリカ・カナダ
絹厚揚げ	大豆：日本・アメリカ・カナダ
油揚げ	大豆：島根・カナダ
高野豆腐	大豆：カナダ、アメリカ
ひきわり納豆	大豆：カナダ
れんこん水煮	佐賀
さんまの甘露煮	さんま：青森・岩手　他
ツナ水煮フレーク	まぐろ：ベトナム・フィリピン
さつまあげ	魚肉：日本　玉ねぎ：日本
ポーク＆チキンボール	豚肉、鶏肉、玉葱：日本
カットレバー	鶏肝：日本
カットベーコン	豚バラ肉：スペイン
チキンハム	鶏肉：日本
ポーク＆チキンハンバーグ	豚肉、鶏肉、玉葱：日本
豚肉コロッケ	豚肉、玉葱：北海道
おじゃがもちボール	かぼちゃ、じゃがいも：日本
糸こんにゃく	こんにゃく芋：群馬
星形チーズ	ニュージーランド
アーモンド	アメリカ

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（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）」を避ける事はできません。

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。

11月においしい食べ物



給食レシピ紹介

Let's Cooking!!

【 ポークソテー 】

※分量や使用する食材はお好みで加減してください

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！

【材料（4人分）】　　**【下ごしらえ】**

＊大さじ１＝小さじ３です＊

・豚ロース（しょうが焼き用）……4枚
・サラダ油 ……適量
★塩 ……ひとつまみ
★こいくちしょうゆ　……大さじ1/2
★料理酒 ……小さじ1
★おろしにんにく ……1cm（チューブの場合）
★おろししょうが ……1cm（チューブの場合）
★黒こしょう ……少々（お好みで）
★乾燥バジル（チップ）……0.5グラム（お好みで）
★乾燥パセリ（チップ）　……0.5グラム（お好みで）



作り方

① 豚肉に★で下味をつける。
　（ポリ袋に★をすべて入れて混ぜておき、豚肉と もみこむと簡単！）
②フライパンにサラダ油をひいて熱し、①を焼く。
③両面にしっかりと火が通ったら完成。

絵本「ふしぎなかぎばあさん」（岩崎書店　手島 悠介・作／岡本 颯子・絵）に登場する、かぎばあさんの作るポークソテーを再現した料理です。

1976年（ちょうど今から50年前）に出版された絵本で、長く愛されてきました。「かぎばあさんを読んで育った」「懐かしい！」という大人も多いのではないでしょうか？

読書の秋に、ぜひ図書館などで借りて親子で読んでみてください。