

【12月16日から1月15日までに使用した主な給食食材の産地】



野菜・きのこ・豆・果物類

品名	産地
春の七草	益田
せり	福岡
きゅうり	鹿児島
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
みずな	益田
しゅんぎく	益田
ブロッコリー	益田
ねぎ	益田
にら	益田
だいこん	益田
もやし	広島、岡山
たまねぎ	益田
にんじん	益田
だいこん	益田
しょうが	高知
ごぼう	益田、青森
かぶ	益田
さといも	益田
えのき	福岡
(冷) ピーマン	長崎、熊本他
(冷) いんげん	タイ
(冷) とうもろこし	タイ
みかん	愛媛

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
(冷) 豚肉	日本
(冷) 鶏肉	日本
(冷) いのしし肉	益田

魚介類 (冷凍、レトルト含む)

品名	産地
はまち切身	日本
さわら切身	韓国
ちりめん	大分
さば切身	浜田
ぶり角切	日本
あじ開き	島根

穀類

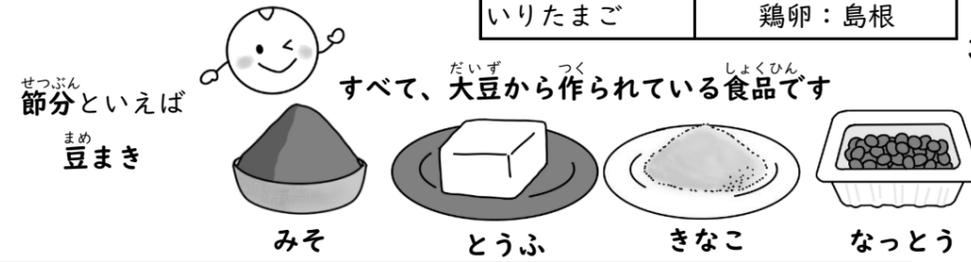
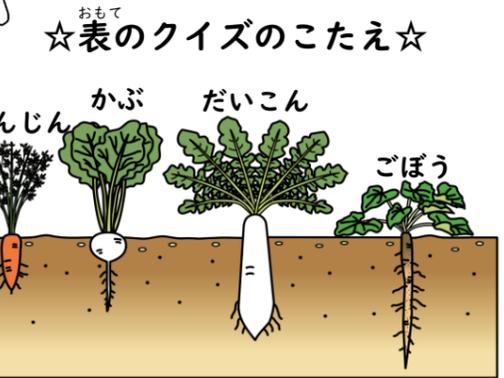
品名	産地
精米	美都

卵

品名	産地
鶏卵	吉賀
うずらたまご	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
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
ひきわり納豆	大豆：愛知
水煮れんこん	徳島、熊本、佐賀
水煮なめこ	新潟
ちくわ	魚肉：日本、ニュージーランド
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
とりつくね	鶏肉：日本
ベーコン	豚肉：スペイン
うどん	小麦：日本



【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



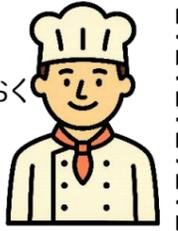
【クラムチャウダー】～藤原シェフのレシピを給食でも、お家でも～

※分量はお好みで加減してください



【材料(4人分)】

- ・バター(25グラム)
- ・薄力粉(25グラム)…ふるいににかけておく
- ・生クリーム(25cc)
- ・あさり(殻付き:200グラム/むき身:60グラム)…生を使う場合は砂抜きしておく
- ・白ワイン(20cc)
- ・料理酒(20cc)
- ・オリーブオイル(適量)
- ・にんにく(1片)…みじん切り
- ・ベーコン(30グラム)…1センチ角切り
- ・にんじん(40グラム)…1センチ角切り
- ・かぶ(50グラム)…1センチ角切り
- ・たまねぎ(60グラム)…1センチ角切り
- ・セロリ(15グラム)3ミリ小口切り
- ・キャベツ(60グラム)…1センチ細切り
- ・塩(2つまみ)
- ・チキンブイヨン(500cc)
- ・コンソメ(適量)
- ・こしょう(少々)
- ・牛乳(50cc)



藤原シェフに教わったポイントを散りばめて、給食用にしたレシピを紹介します。家庭でも、取り入れられる範囲でぜひチャレンジしてみてください。具材は、お好きな旬の野菜をどうぞ。

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 鍋にバターを入れて溶かし、ふるった薄力粉を加えて炒める。全体が混ざったら少し冷ましておく。
- ② 別の鍋にあさり、酒、白ワインを入れてふたをし、4～5分酒蒸しにする。
- ③ ①の鍋に②の煮汁だけを加えて混ぜる。生クリームも加えたら火にかけて、じっくりと混ぜながらベシャメルソースを作る。
- ④ 別の鍋にオリーブオイル、にんにくを入れてこがさないように炒めたら、ベーコン、野菜、塩を加えて混ぜながら加熱する。
- ⑤ ④にチキンブイヨンを加え、野菜がちょうどよい硬さになるまで煮たらコンソメ、こしょうを味を見ながら加え、味を調える。
- ⑥ ⑤に③のベシャメルソースを加え、よく混ぜる。
- ⑦ 仕上げに牛乳、あさりを加えて加熱する。