

【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】



野菜・きのこ・豆・果物類

品名	産地
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
カリフラワー	益田
ねぎ	益田
にら	高知
セロリー	福岡
もやし	岡山
たまねぎ	益田、島根
にんじん	益田
だいこん	益田
しょうが	高知
にんにく	高知
ごぼう	益田、青森
かぶ	益田
じゃがいも	益田、鹿児島
さつまいも	益田
さといも	益田
えのき	福岡
しめじ	福岡
(冷) カラーピーマン	長崎、熊本他
(冷) えだまめ	インドネシア
(冷) とうもろこし	タイ

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) 牛肉	日本

魚介類 (冷凍、レトルト含む)

品名	産地
さごし切身	韓国
さけ切身	北海道
開きいわし	日本
さば切身	浜田
ぶり角切	日本
しいら切身	島根、山口他

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
焼きあゆほぐし身	益田
きくらげ	益田
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
切干大根	宮崎
きなこ	大豆：益田
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
水煮大豆	北海道
水煮れんこん	徳島、熊本、佐賀
水煮たけのこ	日本
蒸しひよこ豆	アメリカ
ちくわ	魚肉：日本、ニュージーランド
ツナ	中西部太平洋
えび団子	えび：ベトナム
アジフライ	アジ：島根
鯨竜田揚げ	北西太平洋
ちりめん	大分
糸かまぼこ	アメリカ他
チキンハム	鶏肉：日本
水煮ささみ	鶏肉：日本
ベーコン	豚肉：スペイン
ポーク&チキンハンバーグ	豚肉、鶏肉、玉葱：日本
チキンカツ	鶏肉：日本
こっぺぱん	小麦：九州
ゆずマーマレード	益田
いももち	馬鈴薯、小麦粉：北海道
ナタデココ	タイ

あすっこは、
しまねけん
島根県の
やさしい
オリジナル野菜！

あすっこ
なばな



今がおいしい！
旬の食べ物

しいたけ



キャベツ



わかめ



いちご



【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



【もずく丼の具】

※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 *
- ・ひき肉(鶏や豚)・・・160グラム
- ・にんにく ……………1かけ
- ・サラダ油 ……………適量
- ・たまねぎ ……………中1/2個
- ・もずく ……………120グラム
- ・パプリカ ……………25グラム
(コーンやにんじんでも◎)
- ・モロヘイヤ ……………50グラム
- ◎こいくちしょうゆ …大きじ1
- ◎みりん ……………小さじ1
- ◎砂糖 ……………小さじ1
- ◎料理酒 ……………小さじ1
- ◎塩 ……………少々(お好みで)

【下ごしらえ】

- みじん切り(チューブでも可)
- 5mm幅スライス
- 5mm幅スライス
- ざく切り



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

下ごしらえをしておく。

- ① フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、ひき肉を炒める。
- ② たまねぎを加えて炒め、火が通ったらもずく、パプリカ、モロヘイヤも加える。
- ③ ◎の調味料を加えて味をととのえる。

春が旬のもずくを使った丼ぶりメニューです。

中学3年生の人気メニュー、リクエストメニューにも入っていました✨
お好きな具材、用意できる具材を入れて作ってみてください。
もずくは、味の付いてないものを使用してください。

もずくのねばり成分である「フコイダン」という食物繊維には、
さまざまな生活習慣病の予防となるはたらきがあります。
ぜひ、いろいろな食べ方で日常にもずくを取り入れてみてください。

