

【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】
 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
きゃべつ	益田
きゅうり	鹿児島
ブロッコリー	益田
こまつな	益田
ほうれんそう	益田
はくさい	益田
せり	大分
ねぎ	益田
みずな	大分
しょうが	高知
かぶ	益田
かぶの葉	益田
だいこん	益田
にんにく	益田、青森
たまねぎ	北海道
にんじん	益田
ごぼう	青森
じゃがいも	北海道
さといも	益田
もやし	広島
しいたけ	益田、島根
えのきたけ	宮崎
ぶなしめじ	福岡
(冷)ブロッコリー	エクアドル
(冷)いんげん	タイ
(冷)コーン	タイ
(冷)たまねぎ	益田
(冷)かぼちゃ	益田
(冷)トマト	益田
りんご	青森
いちご	益田
ぽんかん	愛媛

海藻類

品名	産地
もみのり	九州、瀬戸内海他
こんぶ	北海道

肉類 (冷凍含む)

品名	産地
(冷)牛肉	益田
(冷)豚肉	島根
(冷)鶏肉	日本

魚介類 (冷凍、レトルト含む)

品名	産地
いか短冊	青森
ちりめん	益田
たら切身	北海道他

穀類

品名	産地
精米	美都

卵

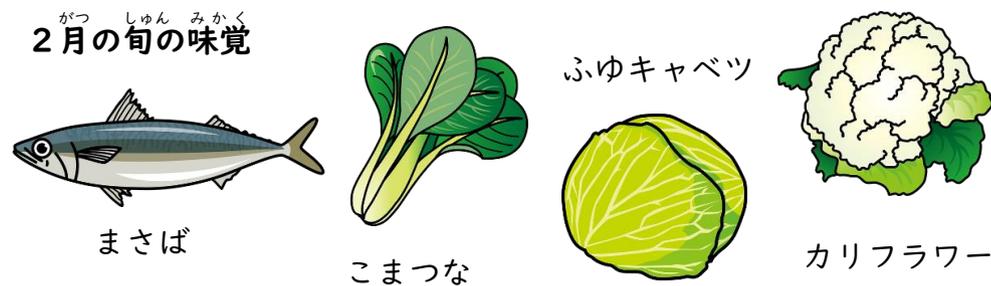
品名	産地
鶏卵	益田
錦糸卵	鶏卵：島根
うずら卵	愛知、静岡

加工品

品名	産地
乾燥しいたけ	益田
乾燥だいこん	益田
白きくらげ	益田
こんにゃく	益田
水煮 れんこん	茨城
ゆず果汁	益田
きな粉	大豆：益田
水煮 だいず	大豆：益田
むし大豆	大豆：北海道
木綿豆腐	大豆：大田
厚揚げ	大豆：カナダ
油揚げ	大豆：カナダ
ちくわ	たい、あじ他：島根、鳥取他
鮭チーズフライ	鮭：岩手 チーズ：オーストラリア
赤魚西京漬	赤魚：アメリカ みそ：日本 他
チキンハム	鶏肉：日本
ベーコン	豚バラ肉：スペイン
ポーク&チキンハンバーグ	豚肉、鶏肉、玉葱：日本
鶏つくね	鶏肉、玉葱：日本
シューマイ	豚肉：広島 玉葱：北海道 他
白玉もち	もち米粉：タイ
(冷)こっぺぱん	小麦粉：カナダ、アメリカ



2月の旬の味覚



【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。

給食メニュー紹介



給食だより

【キムチチャーハン】

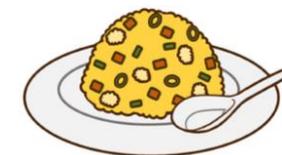
～冬の体を温める、ピリ辛メニュー～

【材料(4人分)】

- ・ごはん 2合
- ・豚肉 80グラム……2～3cm幅
- ・しょうがチューブ 2cm
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・さとう 小さじ1/2
- ・ごま油 適量
- ・にんじん 20グラム……せん切り
- ・白菜キムチ 50グラム……大きければ刻む
- ・塩 1グラム ※分量はお好みで
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1 加減してください
- ・すりごま 小さじ2

【下ごしらえ】

キムチの量で、辛さの調整をしてみてください。お好みで、冬に美味しいねぎを加えると、香りや甘みがプラスされます。



☆ 作り方 ☆

- ① 豚肉にAをもみこみ、下味をつける。
- ② フライパンにごま油をひいて熱し、①の豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、にんじん、白菜キムチを順に入れて炒める。
- ④ ごはんを加え、よく混ぜる。
- ⑤ 塩、しょうゆで味をととのえ、すりごまを加えてさっと混ぜる。

白菜

～2月においしい益田の旬の食べ物～

白菜の9割以上は水分ですが、ビタミンCや食物せんいなどもたっぷり含んでいる野菜です。

秋の終わりごろから冬にかけて旬をむかえ、甘みが増しておいしくなります。

味にくせがないので、鍋物やサラダ、漬物などいろいろな料理で楽しむことができます。

