

【10月16日から11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

品 名	産 地
ミニとまと	益田
とまと	益田
きゅうり	益田
きゃべつ	熊本
はくさい	益田
ちんげんさい	益田、福岡
ほうれんそう	益田
こまつな	益田
はやとうり	益田
とうがん	益田
なす	益田
ねぎ	益田
にら	益田
にんにく	益田
しょうが	高知
セロリ	長野
かぼちゃ	益田
たまねぎ	北海道
赤たまねぎ	北海道
ごぼう	宮崎
にんじん	益田、北海道
かぶのは	益田
かぶ	福岡
だいこん	北海道、熊本
さつまいも	益田
じゃがいも	益田
もやし	広島
えのきたけ	長野
しめじ	福岡
(冷) コーン	タイ
(冷) かぼちゃ	益田
(冷) とまと	愛知
(冷) えだまめ	ベトナム
(冷) カラーピーマン	長崎、熊本他
(冷) ブロッコリー	エクアドル
(冷) いんげん	タイ
(冷) グリンピース	ニュージーランド

海藻類

品 名	産 地
わかめ	韓国
もみのり	九州、瀬戸内海

肉類（冷凍含む）

品 名	産 地
牛肉	益田
(冷) 牛肉	日本
(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
むきえび	インド、パキスタン
いか短冊	ペルー、チリ
あじ開き	島根
子持ちししゃも	ノルウェー、アイスランド、カナダ
ちりめん	益田
ほき切身	ニュージーランド
真さば切身	浜田
さわら切身	韓国

穀類

品 名	産 地
精米	美都

卵

品 名	産 地
鶏卵	益田
いりたまご	鶏卵：島根
錦系卵	鶏卵：島根

果物類

ゆず	益田
アールスメロン	益田
かき	益田
りんご	青森

加工品

品 名	産 地
乾燥しいたけ	益田
ゆず果汁	益田
切干大根	益田
梅漬け	和歌山
こんにゃく	益田
木綿豆腐	大豆：カナダ
厚揚げ	大豆：カナダ
油揚げ	大豆：島根
なっとう	大豆：カナダ
高野豆腐	大豆：カナダ、アメリカ
水煮大豆	大豆：益田
水煮たけのこ	鳥取
水煮れんこん	茨城
水煮なめこ	新潟
水煮うずら卵	愛知、静岡
ツナ	きはだまぐろ：中西部太平洋
ちくわ	鯛、鱈他：島根他
あじだんご	あじ、ねぎ、長芋：鳥取
あじの香味フライ	真あじ：島根
チキンウインナー	鶏肉：日本
チキンハム	鶏肉：日本
ベーコン	スペイン他
カットレバー澱粉付	鶏肝：日本
ボーク&チキンミートボール	豚肉、鶏肉、玉葱：日本
キャベツ入平つくね	キャベツ、鶏肉：日本
シューマイ	豚肉：島根 玉葱：北海道
国産大豆の豆腐ハンバーグ	鶏肉、豚肉、豆腐、玉葱：日本
ヤングコーン缶詰	タイ

今月も、「都茂小3・4年生プレゼンツ🍊ゆず料理」よりレシピを紹介します。
ぜひ、美味しい美都のゆずが手に入る今の時期に作ってもらいたい、体が温まる一品です。
お好みで、もっと具たくさんにしてもいいですね。

給食レシピ紹介



【🍊美都のゆずを使ったおいしい鶏肉のトロみ煮🍊】

【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉 ……………100グラム
- A塩 ……………0.2グラム(少々)
- Aこしょう……………少々
- A料理酒……………小さじ1
- ・サラダ油 ……………適量
- ・白菜……………200グラム
- ・にんじん ……………50グラム
- ・しいたけ ……………20グラム
(干しいたけなら4グラムを戻しておく)
- ・ねぎ……………15グラム
- ・ゆず……………1/2個
- Bだし汁……………500ミリリットル
- Bうすくちしょうゆ ……大さじ1
- B塩 ……………1.5グラム(2つまみ)
- B砂糖 ……………小さじ2
- Bみりん……………小さじ1
- ・片栗粉 ……………大さじ1と1/2

【下ごしらえ】

ひと口大に切る

1～1.5cm幅

いちょう

5mm幅

斜め小口

皮は刻む、果汁は絞る

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！



水で溶く

※分量はお好みで加減してください

作り方

- ① 鶏もも肉はAをもみ込み下味をつけておく。
- ② フライパンにサラダ油をひいて熱し、弱火で①を両面焼く。
- ③ ②ににんじん、白菜、しいたけの順に加えて炒める。
- ④ にんじんがやわらかくなってきたら、Bを加えてふたをして煮る。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ 火を止め、最後にゆず皮、ゆず果汁、ねぎを加える。