【6月16日から7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
トマト	益田
きゅうり	益田
キャベツ	益田
レッドキャベツ	長野
ほうれんそう	益田
こまつな	益田
なす	益田
ズッキーニ	益田
オクラ	益田
ピーマン	益田
パプリカ	大分
ねぎ	益田、出雲
にら	益田
いんげん	益田
にんにく	青森
しょうが	高知
みょうが	高知
たまねぎ	益田
にんじん	益田
ごぼう	益田
だいこん	益田
じゃがいも	益田
もやし	岡山
まいたけ	益田
えのき	福岡
しめじ	長野
（冷）ブロッコリー	エクアドル
（冷）アスパラ	ペルー
（冷）とうもろこし	タイ
アムスメロン	益田

海藻類

品　名	産　地
わかめ	韓国
もみのり	九州、瀬戸内海
のり	岡山
ひじき	韓国

肉類（冷凍含む）

品　名	産　地
（冷）豚肉	日本、カナダ
（冷）鶏肉	日本
（冷）牛肉	オーストラリア
合挽肉	牛肉、豚肉：日本

魚介類（冷凍、レトルト含む）

品　名	産　地
さば切身	浜田、ノルウェー
あじ丸	浜田
あご開き	島根、鳥取
いか短冊	ペルー、チリ
たこ	インドネシア
えび	インド、パキスタン
いわしドレス	日本
たちうお切身	日本
さけ角切	北海道

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
錦糸卵	鶏卵：島根
うずら卵	うずら卵：愛知、静岡

加工品

品　名	産　地
乾燥しいたけ	益田
梅漬け	益田
ゆず果汁	益田
レモン果汁	イスラエル
切干大根	益田
こんにゃく	こんにゃく芋：群馬
木綿豆腐	大豆：島根、カナダ
厚揚げ	大豆：カナダ
油揚げ	大豆：島根
ひきわり納豆	大豆：カナダ
水煮たけのこ	日本
ツナ	きはだまぐろ：中西部太平洋
ちくわ	魚肉：日本、ニュージーランド
アジの香味フライ	あじ：島根
ごぼう団子	たら：北海道　ごぼう：宮崎他
チキンハム	鶏肉：日本
チキンウインナー	鶏肉：日本
水煮ささみ	鶏肉：日本
ポークハム	豚肉：日本
ベーコン	豚肉：スペイン
豆腐ハンバーグ	豆腐、鶏肉、豚肉：日本
チーズオムレツ	鶏卵：島根　チーズ：オーストラリア他
マカロニ	小麦：カナダ
ナタデココ	フィリピン
ヤングコーン缶	タイ
こっぺパン	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。

今がおいしい！旬の食べ物

ピーマン

しそ

なす

かぼちゃ

オクラ

ゴーヤ

ぶどう

給食レシピ紹介

【 豚肉のコチュジャン炒め 】

※分量はお好みで加減してください

【材料（4人分）】

★ 大さじ1＝小さじ3です ★

- 豚肉……200グラム
- ☆しょうゆ ……大さじ1
- ☆さとう ……大さじ1と1／3
- ☆コチュジャン……大さじ1／2
- ☆おろしにんにく…1かけら分（チューブ可）
- ☆ごま油……小さじ1
- ☆酒 ……大さじ1／2
- ☆すりごま ……大さじ1
- にんじん……40グラム
- たまねぎ……100グラム
- キャベツ……100グラム
- しめじ……30グラム（1／3袋）
- にら……20グラム
- 中華だし……小さじ1
- サラダ油……適量

【下ごしらえ】

短冊切り
5mm幅
1cm幅
ほぐす
3cm幅

作り方

① ポリ袋に豚肉と☆をすべて入れ、揉みこんで下味をつける。
（時間があれば、漬け込んでおく）
② フライパンにサラダ油を少し多めにひいて熱し、①の豚肉を炒める。
③ 肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、にらの順に加えて野菜も炒める。
④ 中華だしまたは中華だしで味をととのえる。

今月の「人気メニューリレー」より、益田養護学校の人気メニューを紹介しました。韓国の甘辛みそ「コチュジャン」を使って作ります。まだまだ暑さが残るこの季節に、お肉と野菜をたっぷりと食べられる一品です。お好きなお肉や野菜を使って作ってみてください。

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！