

【5月16日から6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
こまつな	益田・福岡
キャベツ	益田
にんじん	長崎
ほうれんそう	益田
チンゲンサイ	佐賀・福岡
きゅうり	益田
にら	益田
ねぎ	益田
トマト	益田
にんにく	益田
だいこん	益田
たまねぎ	益田
アスパラガス	益田
じゃがいも	益田・鹿児島
ごぼう	益田・熊本
もやし	広島
スナップえんどう	益田
むきえだまめ	インドネシア
グリーンピース	益田
えのきたけ	福岡
(冷)なのはな	長崎
(冷)インゲン	タイ
(冷)赤ピーマン	九州
(冷)黄ピーマン	九州
(冷)とうもろこし	タイ

おもて「夏野菜クイズ」のこたえ

- ①のこたえ：B（体を冷やす）
水分たっぷりのものが多く、ほてった体を冷やしてくれます。
- ②のこたえ：C（ほうれん草）
ほうれん草は冬野菜です。かばちは夏にとれて、秋冬までおいしく食べられます。
- ③のこたえ：B（大豆になる）
枝豆がカラカラに乾燥したものが大豆です。

海藻類

品 名	産 地
もみのり	瀬戸内海・九州
乾燥わかめ	韓国
乾燥茎わかめ	韓国
ひじき	韓国
美ら海育ちもずく	沖縄

肉類（冷凍含む）

品 名	産 地
豚肉	日本
鶏肉	日本
合挽ミンチ	日本
ささみ	日本

魚介類（冷凍、レトルト含む）

品 名	産 地
さば切身	島根
さごし切身	韓国
いわし	日本
あじ(開き)	島根
生干カレー	山陰沖

穀類

品 名	産 地
精米	美都
中華めん	小麦：日本
(冷)国産うどん	小麦：日本

卵

品 名	産 地
鶏卵	島根
錦糸たまご	鶏卵：島根
いりたまご	鶏卵：島根

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



【もやしの坦々みそ汁】

※分量や使用する食材はお好みで加減してください

【材料(4人分)】

【下ごしらえ】

＊大さじ1＝小さじ3です＊

- ・豚ミンチ ……100グラム
- ・料理酒……………小さじ1
- ・しょうが……………5グラム
- ・にんにく……………1かけ
- ・とうばんじゃん …お好みで
- ・ごま油 ……小さじ1
- ・厚揚げ……………80グラム
- ・にんじん ……20グラム
- ・もやし ……80グラム
- ・えのき ……1/2株
- ・にら ……30グラム
- ★みそ ……小さじ2
- ★砂糖……………小さじ1/2
- ★すりごま ……小さじ1
- ★中華だし ……小さじ1（鶏がらだしでもOK）
- ・水 ……750ミリリットル

みじん切り(チューブOK)
みじん切り(チューブでもOK)

短冊切り
3ミリいちょう切り

3センチ幅
2センチ幅

作り方

- ① 鍋にごま油を熱し、しょうが、にんにく、とうばんじゃんを加えて香りを出し、豚ミンチ、酒を加えて炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、にんじんを加えて炒め、水を加えて煮る。
- ③ にんじんがやわらかくなったら、厚揚げ、もやし、えのきを加える。
- ④ 弱火にし、★の調味料を溶き入れる。
- ⑤ 最後にならを加え、さっと火を通したら完成。

今月の人気メニューリレーでは、津和野町の給食センターの人気メニューを教えてもらいました。ピリ辛のとうばんじゃんが入ることで、食欲がアップするので夏バテ防止にもおすすめです。
いつものみそ汁に、少し変化を加えたい時にいかがですか？



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！

