

【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
グリーンピース	益田
きゃべつ	益田、熊本
きゅうり	鹿児島
ピーマン	宮崎
パプリカ	熊本
こまつな	益田、福岡
ほうれんそう	益田
チンゲンサイ	福岡
さやえんどう	益田
にら	益田
ねぎ	益田、島根
アスパラガス	島根、山口
しょうが	高知
にんにく	青森
たまねぎ	益田
にんじん	益田、熊本、長崎
ごぼう	宮崎
じゃがいも	益田、長崎
もやし	広島、岡山
エリンギ	益田
えのきたけ	大分、宮崎
ぶなしめじ	福岡
(冷)よもぎ	益田
(冷)いんげん	タイ
(冷)きぬさや	グアテマラ
(冷)コーン	タイ
バナナ	フィリピン
オレンジ	トルコ
アムスメロン	益田

海藻類

品名	産地
もずく	沖縄
わかめ	韓国
もみのり	九州、瀬戸内海他

肉類（冷凍含む）

品名	産地
鶏むね肉	日本
(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
さごし切身	韓国
あじミンチ	島根
あじドレス	浜田
ます切身	ロシア、アメリカ
いか短冊	ペルー

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	日本

加工品

品名	産地
乾燥しいたけ	益田
梅漬け	益田
煎茶	津和野
こんにゃく	群馬
水煮 たけのこ	益田、徳島他
水煮 れんこん	茨城
ゆず果汁	益田
木綿豆腐	大豆：アメリカ
厚揚げ	大豆：アメリカ
油揚げ	大豆：アメリカ
おから	大豆：アメリカ
ひきわり納豆	大豆：アメリカ
蒸ひよこ豆	大豆：アメリカ
かまぼこ	たら：アメリカ
ちくわ	たい、あじ他：島根、鳥取他
あご野焼き	飛魚：島根
ツナ	中西部太平洋
あじの香味フライ	真あじ：島根
ニギス抹茶フライ	ニギス：島根 抹茶：三重、京都
さつまあげ（玉ねぎ）	鯛、鯉他：島根他 玉葱：日本
チキンハム	鶏肉：日本
チキンウィンナー	鶏肉：日本
肉入りしのだ	人参：徳島 鶏肉：鳥取 他
シュウマイ	豚肉：広島他 玉葱：北海道他
豆腐ミートボール	鶏肉、豚肉、豆腐：日本
揚げ出し豆腐	丸大豆：愛知、岐阜、三重
(冷)こっぺぱん	小麦粉：カナダ、アメリカ
(冷)うどん麺	小麦粉：日本
マカロニ	小麦粉：カナダ、アメリカ
フルーツパック バイン	フィリピン、タイ
フルーツパックみかん	日本
フルーツパック もも	南アフリカ
ナタデココ	日本
型抜きチーズ	益田
ミックステーズ	オセアニア

給食メニュー紹介



給食だより

【カラフルじゃこピーマン】

～夏が旬のピーマンが主役の、野菜がたくさん食べられるおかずです～

【材料（4人分）】

- ピーマン 2こ……………せん切り
- にんじん 1/4本……………せん切り
- もやし 80グラム
- 系こんにゃく 80グラム……………下ゆで
- ごま油 小さじ1/2
- こいくちしょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1/2
- ちりめんじゃこ 大さじ1
- ごま 小さじ1

【下ごしらえ】

※分量はお好みで  
加減してください

じゃこやごまを入れることで、食感も楽しむことができます。パプリカやコーン、枝豆などの夏野菜を加えると、よりカラフルに仕上がります。

☆ 作り方 ☆

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじん、系こんにゃく、もやし、ピーマンの順に加えて炒める。
- ③ 好みのかたさに火が通ったら、砂糖、しょうゆを入れて調味する。
- ④ 火を止め、ちりめんじゃこ、ごまを入れてよく混ぜる。

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。



【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。

7月の給食に登場する旬の食材紹介



～7月においしい益田の旬の食べ物～

トマト



トマトの赤い色はリコピンという成分で、赤ければ赤いほどたくさん含まれています。リコピンには、病気を予防したり、体の調子を整えたりする働きがあります。油と一緒に料理すると、栄養が体の中に吸収されやすくなります。益田のトマトは太陽の光をたくさん浴びて育っているので、甘くておいしいですよ。

