

【9月16日から10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
くり	益田
きゃべつ	益田
きゅうり	益田
なす	益田
こまつな	益田
にら	益田
ねぎ	益田、出雲、福岡
しょうが	高知
にんにく	青森
ごぼう	宮崎
たまねぎ	益田
にんじん	北海道
じゃがいも	益田
さつまいも	鹿児島
かぼちゃ	益田
とうがん	益田
もやし	岡山
えのきたけ	宮崎
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)カリフラワー	メキシコ
(冷)ごぼう	鹿児島、群馬他
(冷)さといも	日本
(冷)にんじん	益田
(冷)パイナップル	インドネシア
(冷)ブルーベリー	カナダ、アメリカ

海藻類

品名	産地
わかめ	韓国

肉類(冷凍含む)

品名	産地
(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
あじ切身	ニュージーランド
いか短冊切	ペルー
かつお切身	太平洋
子持ちししゃも	アイスランド
さごし切身	韓国
さけ切身	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

加工品

品名	産地
乾燥しいたけ	益田
乾燥だいこん	益田
梅漬け	益田
らっきょう漬け	益田
きな粉	大豆：益田
木綿豆腐	大豆：カナダ
厚揚げ	大豆：カナダ
油揚げ	大豆：カナダ
ひきわり納豆	大豆：カナダ
高野豆腐	大豆：カナダ、アメリカ
蒸しひよこ豆	アメリカ
水煮れんこん	徳島、熊本、佐賀
水煮たけのこ	タイ
水煮なめこ	新潟
きくらげスライス	ベトナム
ツナ	中西部太平洋
さつまあげ	たら：島根 玉葱：日本 他
甘鯛団子	日本
えび団子	静岡、三重、和歌山
いわし梅煮	いわし：青森、北海道他
カットレバー濃粉付き	鶏肝：日本
チキンハム	鶏肉：日本
チキンウィンナー	鶏肉、豚脂：日本
とんかつ	豚肉：カナダ、アメリカ 他
鶏と根菜の平つくね	玉葱：北海道 鶏肉：日本 他
ワンタン	小麦、豚肉、キャベツ：日本
(冷)こっぺパン	小麦粉：カナダ、アメリカ
白玉もち	もち米粉：タイ
ナタデココ	タイ

みんなにもできる！「地産地消」



おもて面では、給食に使われている地元でとれる食材をたくさん紹介しました。このように、地域で作られた食べ物を、地域で消費する(食べる)ことを「地産地消」といいます。  
地産地消のコツは、地域のスーパーや直売所などで、その季節にとれる旬の食べ物を見つけることです。ぜひ、買い物に行ったときには産地をチェックしてみましょう！

～11月においしい”旬”の食べ物～

11月はゆずのはくさい収穫の最盛期！

ゆず                      だいこん

給食レシピ紹介

よくかんでたべよう！



【鶏と大豆の揚げ煮】

材料(小学生4人分)

- ・鶏肉(2cm角) ……160g
- ☆生姜(すりおろす) ……1g(少々)
- ☆酒 ……小さじ1
- ☆塩 ……0.4g(少々)
- ・大豆(蒸しまたは水煮) ……60g
- ・かたくり粉 ……適量
- ・揚げ油 ……適量
- ◎こいくちしょうゆ ……小さじ1
- ◎砂糖 ……少々
- ◎みりん ……小さじ1
- ◎水 ……小さじ2



カミカミポイント

かみごたえのある鶏肉や大豆ですが、でんぷんをつけて揚げることで、さらにかみごたえがアップします。  
一口30回を意識して食べてみましょう！

※分量はお好みで加減してください

作り方

- ① 材料は下ごしらえしておく。◎の調味料を合わせておく。
- ② 鶏肉は☆の調味料で下味をつける。
- ③ ②と水気を切った大豆に片栗粉をまぶし、それぞれ揚げる。
- ④ 合わせておいた調味料を火にかけ、タレを作る。
- ⑤ ③と④を合わせて、出来上がり。

11月においしい益田の食べ物



里芋の「ぬめり」は栄養たっぷり！

里芋の「ぬめり」には水に溶けやすい食物繊維が多く含まれているので、便秘に悩む人におすすめの食材です。里芋の皮むきをするときは「ぬめり」を閉じ込めたままにできるように、皮を厚くむきすぎないようにすると良いでしょう。使う前に水洗いし、ざるにあげて風通しの良い場所に干し、しっかり乾燥させておくと、皮をむくときに滑らず、扱いやすくなりますよ。

11月の給食では、「里芋のそぼろ煮」、「けんちん汁」、「煮ごみ」、「のっぺい汁」の中にたっぷり入っています。お楽しみに♪

