

【7月16日から9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
とまと	益田
きゃべつ	益田
きゅうり	益田
なす	益田
ピーマン	益田
ズッキーニ	益田
パプリカ	益田
さやいんげん	島根
こまつな	益田
ほうれんそう	益田
おくら	益田
にら	益田
みょうが	益田
ねぎ	香川、福岡
しそのは	益田
しょうが	高知
にんにく	益田
ごぼう	鹿児島
たまねぎ	益田
にんじん	益田、北海道
じゃがいも	益田
かぼちゃ	益田
そうめんうり	浜田
もやし	広島、岡山
えのきたけ	宮崎
しめじ	福岡
(冷)ピーマン 赤・黄	長崎、熊本、宮崎他
(冷)モロヘイヤ	インドネシア
(冷)ブロッコリー	エクアドル
(冷)コーン	タイ
(冷)おくら	長崎、熊本他
ピオーネ	益田
二十世紀梨	鳥取

海藻類

品名	産地
わかめ	韓国
(冷)もずく	沖縄

肉類(冷凍含む)

品名	産地
(冷)合挽肉	牛肉、豚肉：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
塩さば切身	ノルウェー
あじ切身	ニュージーランド

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

加工品

品名	産地
乾燥しいたけ	益田
乾燥だいこん	益田
ゆず果汁	益田
梅漬け	益田
山菜水煮	わらび、水菜、山うど他：新潟
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
ツナ	中西部太平洋
かにかまぼこ	魚肉：日本、アメリカ、チリ 他
こいわし米粉揚げ	いわし：鹿児島 米粉：熊本
エビカツ	えび：インドネシア 他
いわしだんご	うるめいわし：鳥取 他
かにかまぼこ	たら：アメリカ他
チキンハム	鶏肉：日本
ウィンナー	鶏肉、豚脂：日本
鶏つくね	鶏肉、玉葱：日本
かぼちゃコロッケ	カボチャ、玉葱、豚肉：日本
しゅうまい	豚肉：広島 玉葱：北海道 他
肉入りしのだ	人参：徳島、玉葱：北海道 他
刻みらっきょう	鳥取
いももち	馬鈴薯、小麦粉：北海道
(冷)ロールパン	小麦粉：カナダ、アメリカ
フルーツパック パイン	フィリピン、タイ
フルーツパック もも	南アフリカ
フルーツパック みかん	静岡、三重、和歌山

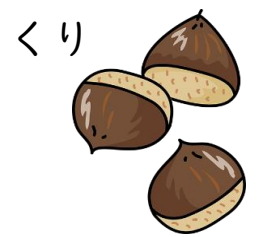
9月28日から新米  
になりました！



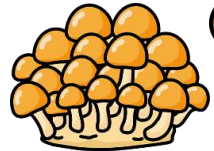
しんまい



りんご



くり



きのこるい



あきみかく 秋の味覚を

たのしみましょう♪

いま た 今が食べごろ！  
しゅん やさい くだもの  
旬の野菜・果物

給食レシピ紹介

よくかんでたべよう！



【鶏ごぼう丼】

材料(小学生4人分)

- ・ごはん……………4人分
- ・ごぼう(右図のような乱切り)…1本
- ・しらたき(食べやすい長さに)…80g
- ・鶏もも肉(小切れ)……………160g
- ・たまねぎ(スライス)……………1/2個
- ・いんげん(3cmの長さに)……………40g
- ・油……………適量
- ◎こいくちしょうゆ……………大さじ1.5
- ◎酒……………大さじ1
- ◎みりん……………小さじ1
- ◎砂糖……………小さじ1
- ◎水……………大さじ1



カミカミポイント

ごぼうは食物繊維が豊富でかみごたえがあります。丼ぶり料理はよくかまずに食べてしまいがちですが、ごぼうを大きめに切って入れることで「よくかむ」ことを意識して食べられるように工夫ができます。

※分量はお好みで加減してください

作り方

- ① 油をひいたフライパンで鶏肉、たまねぎ、ごぼうを炒める。
- ② しらたきを加えて、◎の調味料で味付けする。
- ③ いんげんを加えて5分程度中火で炒め煮にする。
- ④ ごはんにのせて完成！



10月おいしい益田の食べ物



さつまいも

秋の味覚の代表ともいえるさつまいもは、ホクホクと甘く、料理に使ったり、焼きいもやおやつにしたりと大活躍します。さつまいもにたくさん含まれている食物繊維には、おなかの中をきれいにそうじしてくれる役割があり、便秘の解消にもつながります。掘りたてのさつまいもは甘みが少ないため、風通しがよい場所ので1週間ほどおいてから食べるといいですよ。

他にも・・・ マアジ、トビウオ、シイラなどがおいしい季節ですよ♪

