

# 5月給食だより

## 生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント

<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

## 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに与えるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。



# 「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健全な成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

**1/7 人日の節句 (七草の節句)**

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

**3/3 上巳の節句 (桃の節句)**

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健全な成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「ひなあられ」などがあります。

**5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)**

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べ、男の子の健全な成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

**7/7 七夕の節句 (笹の節句)**

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川の川や、機織りに使った糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

**9/9 重陽の節句 (菊の節句)**

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。





食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月	火	水 1日	木 2日	金 3日
こんだて	<p><b>お茶</b></p>  <p>お茶は、ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られます。緑茶のほか、ウーロン茶や紅茶も同じチャの葉を原料としますが、チャの木の品種、加工方法の違いで、香りや味は大きく異なります。緑茶は、葉を蒸したり、釜でいったりした後、もみながら乾燥させたもので、加熱することで「酸化酵素」の働きを止め、発酵（酸化）させないで「不発酵茶」ともいいます。葉の緑色が保たれ、さわやかな香りが特徴です。一方、紅茶は十分に発酵させた「発酵茶」、ウーロン茶は途中で発酵を止めた「半発酵茶」です。また、微生物の力で発酵させる「後発酵茶」という珍しいお茶もあります。日本で作られているのは、富山県の「パタパタ茶」、高知県の「暮石茶」、徳島県の「阿波晩茶」、愛媛県の「石鎚黒茶」の4種類で、それぞれ作り方も味も異なります。</p>		創立記念日	学園の休日	憲法記念日 
あか	<p>あか</p> <p>チャの葉から、いろいろなお茶が作られます。</p> 				
き					
みどり					
こんだて	6日	7日	8日	9日	10日
あか	振替休日	鶏肉の生姜焼き 麩チャンプルー Ca強化ごはん 魚ソーメン汁	チキンカツ ゴーヤーカレー Ca強化ごはん フルーツポンチ	まぐろのやわらかカツ 千切りイリチー わかめごはん けんちん汁	赤魚の白みそソースがけ ひじきの五目炒め Ca強化ごはん ゆし豆腐
き		かつお節、なると、鶏肉の生姜焼き、豚肉、魚ソーメン	国産鶏肉のチキンカツ、豚肉	かつお節、炊き込みわかめ、豚肉、まぐろのやわらかカツ	かつお節、チキアギ、ほしひじき、ゆし豆腐、赤魚、豚肉
みどり		調合油、精白米、カルシウム米、湿麩	調合油、精白米、カルシウム米、じゃがいも、カクテルゼリー	里芋、調合油、カルシウム米、精白米	調合油、精白米、カルシウム米、切こんにゃく
こんだて	13日	14日	15日	16日	17日
あか	ちくわの磯部天ぷら 豚肉のみそ炒め Ca強化ごはん 若竹汁	鯖の塩焼き きんぴらごぼう Ca強化ごはん 沖縄風みそ汁	ビック肉団子 回鍋肉 Ca強化ごはん わかめとなるとの中華スープ	● マスカットゼリー タコライス（チーズなし） Ca強化ごはん チキンスープ	● 春巻き 八宝菜 Ca強化ごはん ラビオリスープ
き	かつお節、わかめ、ちくわ磯部天ぷら、絹ごし豆腐、豚肉	かつお節、さば、ポークランチョンミート、沖縄豆腐	わかめ、なると、鶏肉、豚肉、ビック肉団子	鶏肉、合びき肉、大豆の華	なると、鶏肉、豚肉
みどり	調合油、精白米、カルシウム米	調合油、精白米、カルシウム米、ごま油、こんにゃく、白ごま	調合油、精白米、カルシウム米、白ごま	調合油、精白米、カルシウム米、マスカットゼリー	調合油、精白米、カルシウム米、ごま油、おいしい春巻き、ラビオリ
こんだて	20日	21日	22日	23日	24日
あか	どりささみチャンク、水戻し大豆ミンチ、豚肉、木綿豆腐 中華ポテト マーボー大根丼 中華風温サラダ	■ さつまいもチップス 発芽玄米入り平つくね クファージュシー シカムドゥチ	5種の野菜入りメンチカツ 白菜と厚揚げのうま煮 Ca強化ごはん もずくスープ	● メロンゼリー ドレッシング カレーポテトコロッケ スパゲティミート コールスロー	ホキ天玉揚げ 青菜の煮浸し Ca強化ごはん 豚汁
き	調合油、精白米、カルシウム米、ごま油、スイートコーン、中華ポテト	調合油、イナムドッチこんにゃく、精白米、さつまいもチップス	調合油、精白米、カルシウム米、5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ、白ごま	調合油、スパゲティ、スイートコーン、メロンゼリー、カレーポテトコロッケ	里芋、調合油、精白米、カルシウム米、イナムドッチこんにゃく、白ごま
みどり	たまねぎ、にら、ブロッコリー、もやし、だいこん	だいこん、ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ	しいたけ、にんじん、ねぎ、小松菜、白菜	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、ダイス、にんじん、ピーマン	にんじん、小松菜、だいこん、長ねぎ
こんだて	27日	28日	29日	30日	31日
あか	キャベツのメンチカツ もずく丼 みそ汁	白身フライ タマナーチャンプルー Ca強化ごはん チムシンジ	きんぴら肉団子 筑前煮 Ca強化ごはん アーサ汁	ローストンカツ ドレッシング チキンカレー 彩り温サラダ	果物（りんご） 鶏肉のバーベキューソースがけ ピラフ ABCマカロニスープ
き	かつお節、もずく、鶏肉、厚揚げ、大豆の華	かつお節、豚肉、豚レバー、白身魚フライ、木綿豆腐、無塩漬コンビーフ	かつお節、ちくわ、鶏肉、絹ごし豆腐、アーサ、きんぴら肉団子	とりささみチャンク、ローストンカツ、鶏肉	鶏肉、無塩漬ウィンナーソーセージ
みどり	調合油、精白米、カルシウム米、スイートコーン、国産キャベツのメンチカツ	調合油、精白米、カルシウム米、じゃがいも	調合油、精白米、カルシウム米、こんにゃく	調合油、精白米、カルシウム米、じゃがいも	調合油、ABCマカロニ、スイートコーン、精白米
みどり	たけのこ、たまねぎ、三色ピーマン、小松菜、だいこん	キャベツ、にら、にんじん、もやし	だいこん、しいたけ、たけのこ、にんじん、絹さや、ごぼう	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、だいこん	グリーンピース、セロリー、たまねぎ、にんじん、りんご

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

令和6年5月

## 献立表(アレルギー)

1. 予定献立表(アレルギー詳細)は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務 8品目	表示の推奨 20品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ クルミ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 サケ サバ 大豆 鶏肉 バナナ モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシューナッツ ゴマ アーモンド 豚肉 マツタケ

※海藻類(モズク・アーサ・シラス)は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。

※アサリには、カニが共生しています。

※揚げ油に使用する油は、3回程度 同一の油を使用しています。(※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。)

※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量に混入してしまふことがあります。

これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付	こ ん だ て	食材名	調味料
7(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	鶏肉の生姜焼き	鶏肉の生姜焼き(大豆、小麦)	
	麩チャンプルー	キャベツ、たまねぎ、豚肉、にんじん、湿麩(小麦、大豆)、もやし、にら、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、こしょう、シママース
	魚ソーメン汁	魚ソーメン、小松菜、たまねぎ、なると、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース
8(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ゴーヤーカレー	豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ゴーヤー、調合油	おろしにんにく、カレーフレーク(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、小麦粉(小麦)、カレー粉、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターソース(大豆、りんご)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
	チキンカツ	国産鶏肉のチキンカツ(小麦、大豆、鶏肉)、調合油	
	フルーツポンチ	みかん、黄桃(もも)、パイナップル、カクテルゼリー(大豆、もも、りんご)、ナタデココ	ポッカレモン
9(木)	わかめごはん	精白米、カルシウム米、炊き込みわかめ	
	千切りイリチー	千切り大根、にんじん、豚肉、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、本みりん、シママース
	まぐろのやわらかカツ	まぐろのやわらかカツ(小麦、大豆)、調合油	
	けんちん汁	豚肉、だいこん、里芋、にんじん、ごぼう、かつお節	おろししょうが、シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
10(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	赤魚の白みそソースがけ	赤魚	シママース、こしょう、料理酒、白みそ(大豆)、三温糖、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉
	ひじきの五目炒め	豚肉、ほしひじき、にんじん、こんにゃく、もやし、チキアギ、にら、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、三温糖、料理酒、シママース
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)、ねぎ、かつお節	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)
13(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ちくわの磯部天ぷら	ちくわ磯部天ぷら(小麦、大豆)、調合油	
	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラ、調合油	おろしにんにく、料理酒、白みそ(大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
	若竹汁	たけのこ、にんじん、絹ごし豆腐(大豆)、わかめ、ねぎ、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース
14(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	鯖の塩焼き	さば	シママース
	きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、絹さや、こんにゃく、白ごま、調合油、ごま油(ごま)	穀物酢(小麦)、三温糖、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、料理酒、本みりん
	沖縄風みそ汁	とうがん、にんじん、ほうれん草、沖縄豆腐(大豆)、無塩漬ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、かつお節	白みそ(大豆)
15(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	回鍋肉	三枚肉(豚肉)、キャベツ、ピーマン、にんじん、もやし、長ねぎ、調合油	おろしにんにく、豆ばん醬、三温糖、料理酒、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、シママース、こしょう、かたくり粉
	ビッグ肉団子	ビッグ肉団子(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご)	
	わかめとなるとの中華スープ	鶏肉、わかめ、なると、ねぎ、白ごま	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
16(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	タコライス(チーズなし)	合びき肉(豚肉、牛肉)、大豆の華、たまねぎ、にんじん、トマトダイス、調合油、キャベツ	パプリカパウダー、チリパウダー、ケチャップ、しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、三温糖、おろししょうが、おろしにんにく、ウスターソース(大豆、りんご)
	チキンスープ	鶏肉、たまねぎ、三色ピーマン、セロリー、豆乳(大豆)、調合油	シママース、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)、かたくり粉
	マスカットゼリー	マスカットゼリー	
17(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	八宝菜	豚肉、しいたけ、きくらげ、にんじん、たけのこ、はくさい、ちんげん菜、なると、ごま油(ごま)、調合油	おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、中華ベース・八宝菜(小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、魚介類)、オイスターソース(大豆、魚介類)、三温糖、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、かたくり粉
	春巻き	おいしい春巻き(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
	ラビオリスープ	鶏肉、ラビオリ(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)、小松菜、ごま油(ごま)	シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、かたくり粉
20(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	マーボー大根丼	だいこん、木綿豆腐(大豆)、豚肉、水戻し大豆ミンチ(大豆)、たまねぎ、にら、調合油、ごま油(ごま)	おろししょうが、おろしにんにく、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、料理酒、かたくり粉、豆ばん醬、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、オイスターソース(大豆、魚介類)
	中華風温サラダ	ブロッコリー、もやし、スイートコーン、とりささみチャンク(鶏肉)	パンパンジードレッシング(小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉)
	中華ポテト	中華ポテト	
21(火)	クファージュシー	精白米、三枚肉(豚肉)、白かまぼこ、ごぼう、にんじん、しいたけ、ほしひじき、ねぎ、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース、本みりん
	発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)	
	シカムドゥチ	イナムドゥチこんにゃく、豚肉、だいこん、白かまぼこ、しいたけ、ねぎ、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース
	デザート(さつまいもチップス)	さつまいもチップス	
22(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	白菜と厚揚げのうま煮	白菜、厚揚げ(大豆)、しいたけ、鶏肉、にんじん、小松菜、調合油	おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、シママース、三温糖、かたくり粉
	5種の野菜入りメンチカツ	5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ(小麦、大豆、豚肉)、調合油	
	もずくスープ	もずく、にんじん、ねぎ、白ごま、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、おろししょうが

23(木)	スパゲティーマイトソース	茹スパゲティ(小麦)、豚肉、水戻し大豆ミンチ(大豆)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトダイス、調合油	料理酒、おろしにんにく、おろししょうが、ケチャップ、トマトピューレ、マイルドデミグラスソース(小麦、鶏肉)、ウスターソース(大豆、りんご)、シママース、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
	カレーポテトコロッケ	カレーポテトコロッケ(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
	コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、とりささみチャンク(鶏肉)、スイートコーン	コールスロートレッシング
	メロンゼリー	メロンゼリー	
24(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ホキ天玉揚げ	ホキ天玉揚げ(青さ入り)(小麦・大豆)、調合油	
	青菜の煮浸し	小松菜、油揚げ(大豆)、白ごま、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、三温糖、シママース
	豚汁	豚肉、にんじん、だいこん、里芋、長ねぎ、イナムドウチこんにやく、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
27(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	もずく丼	もずく、たまねぎ、たけのこ、三色ピーマン、鶏肉、スイートコーン、大豆の華、調合油	こいくちしょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、三温糖、おろししょうが、おろしにんにく、シママース、かたくり粉、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、こ
	キャベツのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ(小麦、豚肉、鶏肉、大豆)、調合油	
	みそ汁	だいこん、小松菜、厚揚げ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
28(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	白身フライ	白身魚フライ(小麦、大豆)、調合油	
	タマナーチャンプルー	キャベツ、もやし、にんじん、木綿豆腐(大豆)、無塩漬コンビーフハッシュ(牛肉)、にら、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース
	チムシンジ	豚肉、豚レバー(豚肉)、じゃがいも、にんじん、かつお節	料理酒、白みそ(大豆)、おろしにんにく、おろししょうが
29(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	筑前煮	鶏肉、だいこん、こんにやく、たけのこ、にんじん、ごぼう、ちくわ、しいたけ、絹さや、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、料理酒、三温糖、シママース
	きんぴら肉団子	きんぴら肉団子(大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま)	
	アーサ汁	アーサ、絹ごし豆腐(大豆)、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、おろししょうが、料理酒
30(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チキンカレー	鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、調合油	おろしにんにく、カレーフレーク(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、小麦粉(小麦)、カレー粉、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターソース(大豆、りんご)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、三温糖
	ローストンカツ	ローストンカツ(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
	彩り温サラダ	ブロッコリー、だいこん、きゅうり、とりささみチャンク(鶏肉)、にんじん	ゆずかつおドレッシング(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご)
31(金)	ピラフ	精白米、無塩漬ウインナーソーセージ(豚肉)、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、スイートコーン、調合油	シママース、こしょう、三温糖、チキンガラスープ(鶏肉)
	鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉、ケチャップ	シママース、こしょう、ケチャップ、BBQソース(小麦、大豆、バナナ、りんご)、三温糖、穀物酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉
	ABCマカロニスープ	ABCマカロニ(小麦)、鶏肉、たまねぎ、にんじん、セロリー	シママース、こしょう、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
	果物(りんご)	りんご	

# 食材産地一覧表

令和 6年 5月

※出荷状況、天候等により変更する場合があります。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分	えのきたけ	長崎、他
押し麦	福井、富山、石川	しめじ	福岡
		なめこ	長崎
鶏卵	沖縄	さといも	鹿児島、熊本、宮崎
牛肉	カナダ、オーストラリア、他	さつまいも	鹿児島
豚肉	デンマーク、スペイン、他	ブロッコリー	エクアドル
鶏肉	ブラジル		
無塩漬ベーコン	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島
無塩漬ハム	沖縄	三色ピーマン	中国
無塩漬ウィンナー	沖縄	絹さや	グアテマラ
無塩漬コンビーフハッシュ	オーストラリア、ニュージーランド 他	千切り大根	鹿児島
玉ねぎ	佐賀、他	こんにゃく	沖縄
じゃがいも	鹿児島、沖縄、他	麩	アメリカ、カナダ
にんじん	熊本、大分、長崎 他	わかめ	韓国
大根	鹿児島、宮崎、他	ひじき	韓国
		昆布	北海道
ほうれん草	九州、他	もずく	沖縄
とうがん	沖縄、他	アーサ	沖縄
ごぼう	青森、台湾、他	きくらげ	中国
からしな	沖縄	椎茸	中国
もやし	沖縄、九州、他	かつお節	鹿児島
セロリー	沖縄、他	豆腐	沖縄
白菜	鹿児島、宮崎、他	油揚げ	沖縄
キャベツ	九州、他	ミックスビーンズ	メキシコ、ニュージーランド、アメリカ
きゅうり	沖縄、宮崎、熊本、佐賀、他		
グリーンピース	ニュージーランド	白かまぼこ	タイ、アメリカ
グリーンアスパラ	チリ、ペルー	チキアギ	沖縄
小松菜	九州、他	ちくわ	タイ
チンゲンサイ	九州、他	なると	タイ、アメリカ
パクチョイ	沖縄	魚ソーメン	タイ、インド、ミャンマー
にがうり	沖縄		
スイートコーン	タイ	ホキ	ニュージーランド、オーストラリア 他
にら	高知、九州、他	赤魚	ノルウェー、アメリカ、ロシア
ねぎ	福岡、大分、他	サバ	ノルウェー
長ねぎ	関東、九州、他	まぐろ	沖縄
ピーマン	沖縄、佐賀、茨城、他		
黄パプリカ	韓国、他	りんご	青森、長野
赤パプリカ	韓国、他	バナナ	フィリピン