



## 令和7年度「高校生による給食コンテスト」 西部地域の主な食材リスト

※ 以下の食材から1点以上使用してください

品目	主な出荷時期	特徴
チンゲンサイ	1月～12月 (周年)	1970年代に、全国に先駆けて導入した産地。 現在では、浜松市は全国シェア第1位。 アクやクセが無く、炒め・茹で・煮物と、料理の用途が幅広い野菜です。 カロテン、ビタミンCなどの栄養も豊富な健康野菜です。
葉ねぎ	1月～12月 (周年)	昭和から平成に変わる頃から本格的に栽培が始まり、研鑽を続けてきました。 現在では、浜松市は全国で5本の指に入るほどの生産量。 幅広い料理に使える万能野菜です。緑黄色野菜に分類され、栄養も豊富です。
セルリー	11月～5月	1951年にアメリカのコタ州から取り寄せた品種を基に形質改善、育成されました。 現在では、冬場の出荷量が全国シェア1位。 生食以外でも、炒め物やスープなど料理の用途が広く、葉も茎も全て使えます。 独特の香りは「アピイン」という、不眠やイライラに効果が期待されている成分です。
パセリ	10月～5月	浜松では、産地独自の品種改良やパセリ特有の出荷方法などが開発されたため、西区庄内地区を中心に昭和30年代中頃から本格的な栽培が始まりました。 栄養価が高く、食欲増進効果もあります。
タマネギ	1月～4月	収穫したものを貯蔵しないですぐに出荷する物を「新玉葱」と呼びます。その中でも年が明けて全国で一番早く出荷されるのが浜松の玉葱。自家採取を行い、他産地には無い独自の品種の玉葱を出荷しています。辛みが少なく甘くて美味しいです。
砂糖えんどう	12月～3月	さやごと食べられる“甘い”えんどう。似たものにスナップエンドウがありますが、砂糖えんどうは豆の部分もしっかり甘いです。 全国的に、浜松市と湖西市、愛知県の一部でしか栽培されていません。
みかん	10月～2月	浜松は温州ミカンの有名な産地。気候と土壌の良さにあります。丘陵地帯、年間の平均気温が16度と温暖、特に南斜面は日照量が大変に豊かな点を活かし、昔から美味しいみかんが作られています。
コマツナ	1月～12月 (周年)	一年中収穫できて、比較的軽い事もあり、最近急速に生産量が増えている野菜。 いろいろな料理に使えて、栄養が豊富。
ミツバ	1月～12月 (周年安定生産)	現在の大規模な栽培方法は、昭和40年代半ばに浜松市で行われたのが始まりとされています。主力地は、西区大久保町近郊を中心とした大規模な施設園芸団地。 日本のハーブとも言われ、リラックス効果もある独特な香り。
ブロッコリー	12月～2月	西洋野菜の導入を全国に先駆けて行った浜松の洋菜は「はままつ洋菜」（※表下に説明）と言うブランド名があります。今ではブロッコリーは誰もが知る有名な野菜になりました。栄養満点で使い方もいろいろ。
カリフラワー	1月～3月	ブロッコリーの突然変異で生まれたと云われている野菜。ブロッコリーとともに人気。 独特の歯ごたえがたまりません。
メキャベツ	12月～3月	別名「子持ちカンラン（キャベツ）」と呼ばれ、茎が伸びて脇芽が結球するようになったキャベツの変種。キャベツより濃厚な味で肉厚。

(裏面もあります)

品目	主な出荷時期	特徴
ブチヴェール	12月～3月	静岡県が発祥の新野菜。メキャベツとケールをかけ合わせて作られました。栄養満点で優しいあじわい。
キャベツ	12月～4月	いろいろな料理に使われている有名な野菜。最近では、「カット野菜」などの加工業務の需要が全国的に高まり、浜松市・湖西市で盛んに栽培されています。
ダイコン	12～4月	三方原地区が有名な産地。三方原地区の赤土で育った大根は肉質が緻密で辛味が少なく、多汁で甘味が強いのが特徴です。
エシャレット	1月～12月 (周年)	浜松発祥の伝統野菜。昭和20～30年頃から栽培がスタート。らっきょうを若採りした野菜で、シャキシャキとした歯ごたえとピリッとした辛さが美味しい野菜です。
トマト	1月～6月 11月～12月	浜松のトマト栽培の歴史は、大正6年に現在の芳川地区でメロン温室を利用して冬場に栽培したのが始まりです。浜松は経験と実績がある技術の高い産地です。
ミニトマト	1月～12月 (周年)	浜松は日照量が大変豊富なので、ミニトマトも美味しくなります。中でも、ミニトマトは一口大で手軽に食べられるので人気。
豚肉	1月～12月 (周年)	静岡県の全生産量のうち、浜松市と湖西市で生産量の約4割を占めています。古くから豚肉生産がはじまり、技術が高く良質な豚肉が生産されています。
さつまいも	7月～3月	古くから浜松全域で栽培されてきた作物です。浜松で主に栽培されている品種は、しっとりとした食感が特徴の「紅高系」と言われる品種です。
うずら卵	通年	湖西市は、県内有数のうずら卵の産地です。うずら卵には、記憶力や集中力の向上に効果のあるビタミンB12が鶏卵の5.2倍含まれています。
青のり (バラ干し)	通年	正式名ヒトエグサ。通常、板ノリにされるノリとは別種で、独特の香りが印象的です。静岡県（浜名湖）は、愛知県・三重県と共に全国有数の養殖産地です。
かつお (かつお節、ツナ)	通年	静岡県は水揚げ量全国1位です。EPA、DHAのほか、鉄分も多く含み、さらにかつお節はうまみ成分のイノシン酸を多く含んでいます。

※「はままつ野菜」…全国に先駆けて西洋野菜を導入した浜松が、昭和30年代に作った団体名であり、その農産物の総称。リストの中では、「セルリー」「ブロッコリー」「カリフラワー」「メキャベツ」「パセリ」です。

※「三方原馬鈴薯」…給食提供の1月とは時期が異なるので（5月～7月）、リストへ掲載していませんが、西部地域を代表する新馬鈴薯の一流ブランドなので紹介します。三方原台地の土壌で栽培、ホクホクした食感とイモ本来の甘味が自慢です。「しずおか食セレクション」にも認定されています。

