



北海道をまるごと食べよう！



倶知安町
Kutchan Town

◆いも団子汁◆

いも団子汁は、北海道の郷土料理です。北海道では昔からじゃがいも作りが盛んで、今でも全国一の生産量を誇っています。

今日のいも団子は、蒸したじゃがいもをつぶし、でん粉を混ぜ、よくこねてから形成した給食室の手作りです。

じゃがいもに含まれているビタミンCは、でん粉質にガードされているため、加熱調理してもこわれにくいという特長があります。



郷土料理とは？

地域でとれる食べ物(地場産物)を使って、昔から食べ継がれてきた料理のこと。それぞれ家庭の味があり、親しまれてきました。

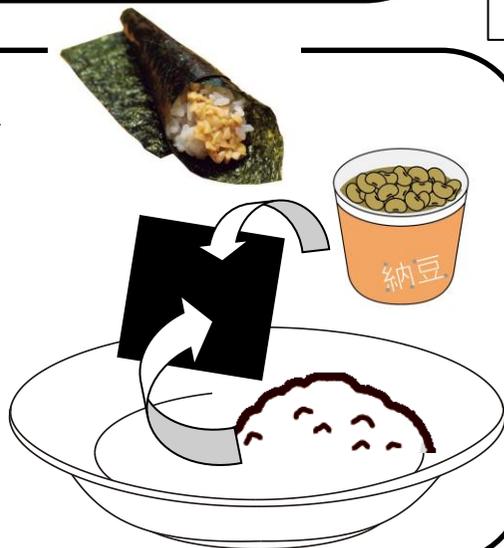


うちの味だよ！

◆納豆手巻き◆

北海道産の大豆を使ったひき割り納豆です。日本人は昔から発酵食品の納豆を食べてきました。

今日は、のりにごはんをのせ、納豆手巻きにして食べましょう。



◆切干大根の煮つけ◆

宮崎県産の切干大根使用。大根を細く切った後に乾燥させて作ります。生の大根に比べて、カルシウムや鉄・食物繊維等の栄養素が凝縮して、うま味もたっぷりです。





ポテト

(青のり・きなこ・ごま)

いろいろな味にアレンジできるポテトです。副菜にはもちろん、おやつにもおすすめです。

〈材料〉(4人分) ※ () 内の分量は目安です。

青のりポテト

じゃがいも…………… 4個
揚げ油
塩…………… 少々
青のり…………… 少々
こしょう…………… 少々

ごまポテト

じゃがいも…………… 4個
揚げ油
すりごま…………… 大さじ1と1/2
砂糖…………… 大さじ1と1/2
塩…………… 少々

きなこポテト

じゃがいも…………… 4個
揚げ油
きな粉…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1と1/2
塩…………… 少々



札幌市学校給食栄養士会
もぐりん・ぺろりん

《作り方》

- ①じゃがいもは、好きな形(乱切り、拍子切りなど)に切り、水にさらす。
- ②じゃがいもの水気をしっかりふきとり、170～180℃の油でカラッと揚げる。
- ③油を切り、それぞれの調味料で味付けをする。

〈一人分の栄養価〉

青のりポテト		きなこポテト		ごまポテト	
エネルギー	103kcal	エネルギー	133kcal	エネルギー	137kcal
たんぱく質	2.2g	たんぱく質	3.5g	たんぱく質	2.9g
脂質	32g	脂質	31g	脂質	37g
カルシウム	6mg	カルシウム	12mg	カルシウム	7mg
鉄	0.6mg	鉄	0.8mg	鉄	0.7mg
食物せんい	10.8g	食物せんい	11.4g	食物せんい	11.3g
ビタミンA	2μgRAE	ビタミンA	—	ビタミンA	—
// B ₁	0.11mg	// B ₁	0.11mg	// B ₁	0.15mg
// B ₂	0.04mg	// B ₂	0.05mg	// B ₂	0.04mg
// C	34mg	// C	34mg	// C	34mg

※第8訂 食品成分表

札幌市学校給食栄養士会HPIはこちら! ▶▶▶▶▶

