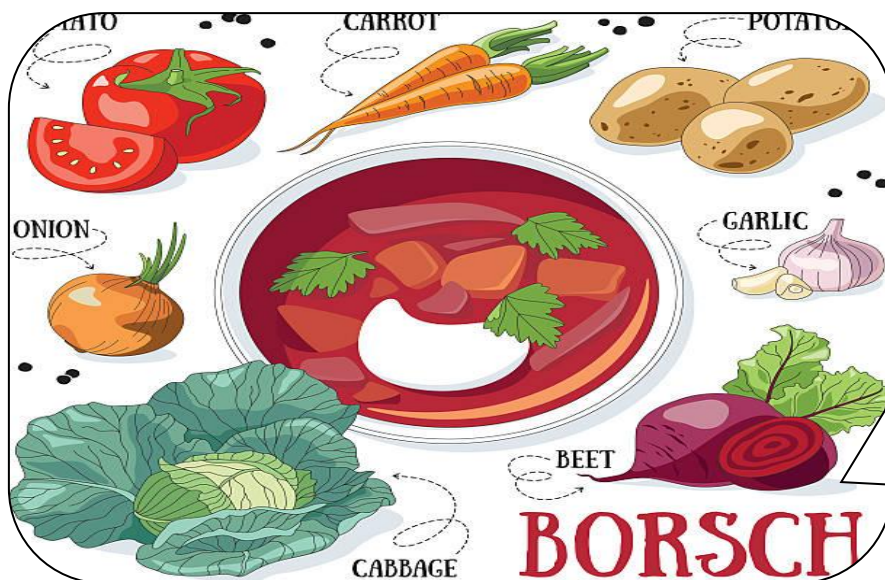




北海道をまるごと食べよう！



◆北海道産赤ビーツを使ったボルシチ◆



赤ビーツはかぶのような形の野菜です。

今日は^{まっかり}真狩村でとれた赤ビーツを使いました。

ボルシチは赤ビーツという赤い色の野菜を使ったウクライナが発祥のスープ料理です。赤ビーツは砂糖の原料となる^{てんさい}甜菜（ビート）と同じ仲間になります。じっくりと煮こむことで、甘みが増して美味しくなります。

世界四大スープを知っていますか？

- ① ロシアの『ボルシチ』
- ② 中国の『フカヒレスープ』
- ③ タイの『トムヤムクン』
- ④ フランスの『ブイヤベース』

◆釧路産たらフライ◆

釧路で最も漁獲量の多い、スケトウダラ。名前は漁に人手を必要とするため「助っ人が必要なタラ」という意味から名づけられています。

今日はスケトウダラをサクサクとしたフライにしました。



◆^{そうべつ}壮瞥産ふじりんご◆

壮瞥（^{そうべつ}）町でとれた、ふじりんごです。

壮瞥町は洞爺湖の東側に面し、昭和新山や有珠山などの火山がある町です。





ラーメンサラダ

北海道の味、ラーメンサラダです。給食では野菜をたっぷり入れて、さっぱりとしたドレッシングで仕上げます。暑い日のおかずにもピッタリです。

《材料》（4人分） ※（）内の分量は目安です。

中華めん(生) … 70g (約1／2玉)	しょうゆ…………… 大さじ1
ハム…………… 20g (2枚)	酢…………… 小さじ2
きゅうり………… 60g (3／5本)	A 砂糖…………… 小さじ1
にんじん………… 20g (1／8本)	ごま油…………… 少々
もやし…………… 60g (1／4袋)	洋からし…………… 少々
ホールコーン………… 20g	白いりごま…………… 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中華めんは食べやすい長さに切り、ほどよい固さにゆでて冷やす。
※めんがのびやすいので、食べる時間を見計らって、めんをゆでましょう。
- ②ハム・きゅうり・にんじんはせん切りにする。
※給食では衛生面を配慮して食材をゆでています。
- ③にんじんともやしをゆでて冷やす。
- ④Aの調味料をあわせてドレッシングを作る。
- ⑤①、②、③とホールコーン、白いりごまと④をよく混ぜる。

札幌市学校給食栄養士会HPはこちら！

一人分の栄養価はこちらでご覧になれます▶▶▶▶

