給食週間だより（NO.3）　令和8年 11 月26日（木）



北海道をまるごと食べよう！

倶知安町
Kutchan Town

◆いもだんご汁◆

いもだんごは、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（ほこ）っています。

今日のいもだんごは、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。



◆ザンギ◆

北海道では、鶏のから揚げのことを「ザンギ」と呼び、飲食店でも家庭でも大人気のソウルフードです。

ザンギは昭和３０年ころに釧路市にあるお店で生まれた料理。鶏肉の他にも鮭やイカ、タコなどアレンジしたザンギもあります。



本日テレビ放送予定

北海道を食べよう第５回
「いもだんごのひみつ」を
放送します。お楽しみに。

給食をおうちで作って味わってみよう！
札幌市学校給食レシピ



鮭のちゃんちゃん焼き

家庭で鮭のちゃんちゃん焼きを作るときは、ホットプレートに大きく切った鮭をのせて焼いて食べます。給食では切り身を使って１人分ずつ焼いています。色々な野菜もたっぷり食べることができる北海道の郷土料理です。

〈材料〉（４人分）

※（）内の分量は目安です。

- 鮭切り身…… 200g（４切れ）
- A
  - 塩…… 少々
  - こしょう…… 少々
  - 酒…… 小さじ２
- B
  - 白みそ…… 大さじ１と１／２
  - しょうゆ…… 小さじ１／２
  - みりん…… 小さじ１
  - 砂糖…… 小さじ１
  - しょうが汁…… 少々
- ピーマン…… 10g（中１／３個）
- たまねぎ…… 50g（１／４個）
- きゃべつ…… 50g（葉１枚）
- しめじ…… 20g（１／５パック）
- バター…… 4g
- 塩…… 少々
- こしょう…… 少々
- アルミカップ…… ４枚



札幌市学校給食栄養士会
もぐりん・ぺろりん

《作り方》

❶ピーマン・たまねぎ・きゃべつはせん切り、しめじはほぐしておく。

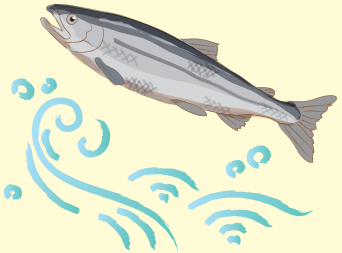
❷Bの調味料を混ぜておく。

❸鮭にAの調味料で下味をつけ、さらに②の半量を入れてあえる。

❹①の野菜をバターでさっと炒め、塩・こしょう・②の半量を入れて味をととのえる。

❺アルミカップに③の鮭を入れ、上に炒めた野菜をのせオーブンで焼く。

※オーブンは200度 20 分位が目安です。フライパンで作るときは、鮭の火の通りを確認しながら焼くとおいしく仕上がります。



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▶▶▶▶