

食育ニュース

11月26日(木)

はくさい こうみ あ
わかめと白菜の香味和え

香味ダシを
まぜましょう。

平皿

ぎゅうにゅう
牛乳

さけ や
鮭のちゃんちゃん焼き

副菜皿

はん
ご飯

じる
どさんこ汁

飯椀

「^{さけ}鮭の^やちゃんちゃん焼き」と「^{じる}どさんこ汁」は、^{ほっかいどう}北海道の^{きょうどりょうり}郷土料理です。

ちゃんちゃん焼きは、バターで魚と野菜を炒め、みそなどで味付けし、^{てっばん}鉄板の上で蒸し焼きにする料理です。特に、**鮭は北海道の名産**です。

どさんこ汁は、**コーンやじゃがいもなど具たくさん**のみそ汁に、**バター**を加えて作ります。

北海道の料理は**厳しい寒さを乗り切るエネルギー源**として、名産の**とうもろこしやじゃがいも**、**バター**を入れ、**みそ**を中心に味付けをする**特徴**があります。



給食室の様子

鉄板での蒸し焼きを再現するために、オーブンの天板をアルミホイルで覆って蒸し焼きにしました。

じゃがいもやコーンなどたっぷりの野菜にバターのコクが加わったどさんこ汁です。

