

食育ニュース

11月9日(火)

はくさい
白菜とえのきの磯和え

いそあ

だしじょうゆを
まぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

さけ
鮭のちゃんちゃん焼き

副菜皿

はん
ご飯

飯椀

どさんこ汁

北海道料理で寒さに負けない体づくり!



「^{さけ}鮭の^{ちゃんちゃん}焼き」と「^{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



和食の日は、朝一番に昆布を煮出し、たっぷりのかつお節を使って「だし」をとります。汁物だけでなく、和え物のしょうゆや炊き込みご飯、煮物などに使います。



野菜をバターで炒めて味付けし、下味をつけた鮭にのせ、オープンで蒸し焼きにしました。