

「蘭越町学校給食センター」

献立名	①ごはん ②みそ汁（もやし・油揚げ） ③鮭のちゃんちゃん焼き ④ごぼうサラダ ⑤牛乳					
伝承したいポイント	・ 鮭のちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理であること ・ サケが遡上する秋～冬にかけて、よく食べられていること ・ 浜の漁師飯であるちゃんちゃん焼きの調理方法 ・ ちゃんちゃん焼きの名前の由来					
家庭への発信方法	・ 給食だよりに家庭向けのレシピを掲載					
■ 一食あたりの栄養価						
エネルギー	675Kcal	マグネシウム	103 mg	ビタミンB ₂	0.5 mg	
たんぱく質 （エネルギー比率）	17.10%	鉄	2.1 mg	ビタミンC	28 mg	
脂質 （エネルギー比率）	26.50%	亜鉛	3 mg	食物繊維	4.3 g	
		ビタミンA	231 μgRE	食塩相当量	2.3 g	
カルシウム	338mg	ビタミンB ₁	0.56 mg			
献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方		
①ごはん	精白米（ななつぼし） 強化米	80 0.24		・ 炊飯する		
②みそ汁（もやし・油揚げ）	緑豆もやし 油揚げ 道産無添加みそ（白） カタクチイワシ煮干し 素材力かつおだし	35 5 10 0.8 0.1	湯通しして短冊切り	・ 煮干しだしをとる ・ もやし、油揚げを入れる ・ 味噌を溶き入れ、調味する		
③鮭のちゃんちゃん焼き	鮭ダイスカット 清酒 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン バター 道産無添加みそ（白） 清酒 本みりん 上白糖 冷凍おろし生姜 米ぬか油	40 0.6 35 16 10 5 2 5 3 3 3 0.3 0.4	解凍し、酒を振っておく （下味用） ざく切り 1cm幅にスライス 細切り 細切り	・ 鮭は、ドリップを切って天板に並べ、スチコ ・ 野菜をさっと湯通しする ・ 釜にタレの材料を入れ、煮立てる ・ 野菜を入れる ・ 鮭を入れる ・ バターを加え、味をなじませる		
④ごぼうサラダ	乾燥ごぼう（細切り） 減塩しょうゆ 上白糖 ソフトササミフレーク きゅうり 人参 すりごま マヨネーズ 減塩しょうゆ	5 0.4 0.4 8 12 8 1 6 0.6	水戻し後、ゆでる （下味用） （下味用） 0.3mmにスライス 細切り	・ ごぼうを茹でて水切りし、下味をまぶしてから ・ きゅうり、人参も茹でて冷却する ・ 野菜の水気を切り、材料を混ぜあわせる ・ 調味料を加えて混ぜる		
⑤牛乳	倉島3.7牛乳	206				