

≪北海道札幌稲穂高等支援学校≫



	①ごはん ②エレクシ(たら)のオハウ ③カムイチップ(鮭)のそぼろ丼具 ④チタタブ入りふきの炒め物 ⑤牛乳
伝承したいポイント	北海道郷土料理の元となったアイヌ料理は、今現在も家庭料理の中に取り入れられていたことを知る
家庭への発信方法	給食便り及び当日の校内放送で生徒にアイヌ語の食材名等の説明を発信し、家庭へと繋げる。

■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	745 kcal	マグネシウム	92 mg	ビタミンB ₂	0.68 mg
たんぱく質 (エネルギー比率)	35.6 %	鉄	2.3 mg	ビタミンC	67 mg
脂質 (エネルギー比率)	19.1 %	亜鉛	4 mg	食物繊維	3.6 g
カルシウム	319 mg	ビタミンA	480 μgRE	食塩相当量	3.9 g
ビタミンB ₁	0.77 mg				

献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方
・ごはん	・精白米 ・精麦 ・強化米	90 4.5 0.13		・洗米して、精麦、強化米と一緒に浸水させて炊飯
・カムイチップのそぼろ丼具 (鮭)	・鮭フレーク ・ミックスベジタブル ・オリーブ油 ・白炒りごま ・料理酒	32 30 2 0.5 3		・ミックルベジタブルを炒め、鮭フレークと胡麻を入れて炒めて料理酒を入れる
・エレクシ(鱈)のオハウ(汁) (三平汁)	・冷凍たら切り身 ・料理酒 ・食塩 ・じゃがいも ・大根 ・人参 ・長葱 ・料理酒 ・だし昆布 ・食塩 めんつゆストレート	40 1 0.5 40 20 15 8 1 0.05 0.4 0.5	サイコロ 乱切り いちよう いちよう 小口切り	・カットしたたらに塩を振る ・昆布でだし汁をとる ・野菜をカットし、だし汁で煮る ・野菜に火が通ったら塩を効かせたらを入れる ・料理酒とめんつゆ、残った塩で味を調整する
・チタタブ入りふきの油炒めもの	・らわんふき水煮 ・人参 ・鶏挽き肉 ・ひじき ・冷凍きざみ揚げ ・米サラダ油 ・濃口醤油 ・料理酒 ・三温糖 ・一味唐辛子	47 10 10 0.4 4 2 3 1 1.5 0.01	食べやすい大きさに 短冊	・ひじきを水で戻す ・野菜をカットする ・挽き肉を炒め、人参ひじきを炒めて火が通ったら、ふきと油揚げを加える ・火が通ったら、調味料を入れる
牛乳	・牛乳	205		