

「札幌市立北野台小学校」



献立名	①ご飯 ②北の大地スープ ③鮭ザンギ ④野菜のピリカ和え ⑥牛乳	
-----	--	--

適度な塩分で道産食材を美味しく食べるポイント
 主菜については、乳和食を取り入れ、塩みをしっかりつけなくてもコクとうまみでおいしく食べられるよう工夫しました。また、辛みやニンニクなどの香辛料をきかせることで全体的に塩分を減らしました。

家庭への発方法や家庭、地域との双方向取組
 北海道でおいしく育てられた野菜や魚・大豆製品を取り入れることを、給食便りや食育だより、試食会などを通して家庭にお知らせし、地産地消の良さを広めていきます。また、清田区の良さである『きよたやさい』の一つである札幌の伝統『札幌白ごぼう』やしょうが、大根などの野菜を積極的に取り入れています。子どもたちに大変人気がある清田区の栄養教諭・栄養士で作成した『きよたやさい』のキャラクターが給食便りやカレンダーに登場することで、『きよたやさい』がより身近に感じることができると好評価をいただいております。これからも『地域野菜の歴史』と『地域の農家の思い』を子どもたち・家庭に伝え、地元愛を育てていきます。

■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	662 kcal	マグネシウム	126 mg	ビタミンB ₂	0.51 mg
たんぱく質 (エネルギー比率)	19.2 %	鉄	4.4 mg	ビタミンC	9 mg
脂質 (エネルギー比率)	32.2 %	亜鉛	3.4 mg	食物繊維	3.4 g
		ビタミンA	206 μgRE	食塩相当量	1.8 g
カルシウム	333 mg	ビタミンB ₁	0.54 mg		

献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方
ご飯 北の大地スープ	胚芽米	80		1. 鶏がら～水でスープをとる。 2. 油を熱し、しょうが・にんにく・トウバンジャンを炒め、豚肉を入れてよく炒め、にんじん・玉ねぎ・ごぼうを炒める。 3. スープを入れて弱火で煮て、調味料・あさり・えのきだけを入れ煮て、豆腐を入れる。 4. にら・ごま油を入れ、最後に豆乳を入れて仕上げできあがり。
	豆腐(木綿)	60		
	豚肉肩	12		
	清酒 市	0.4		
	しょうが(生)	0.4	すりおろし	
	にんにく(生)	0.4	すりおろし	
	トウバンジャン	0.3		
	油(サラダ)	0.25		
	醤油(濃口)	1		
	食塩	0.2		
	清酒	0.8		
	赤みそ	5		
	ごま油	0.3		
	あさり(水煮)	4		
	清酒	0.5		
	にんじん(根、皮むき、生)	8	せん切り	
	札幌白ごぼう(生)	4	せん切り	
	たまねぎ(生)	7	せん切り	
	えのきたけ(生)	4	1/2	
	にら(生)	8	2cm幅	
豆乳	30			
鳥がら(スープ用)	10			
昆布(だし用)	0.5			
煮干し(だし用)	0.3			
水(飲料水)	70			
鮭ザンギ	しろ鮭(生・切り身)40g	40	40g切り身	1. 下味(しょうが～酒)をつけた鮭に卵・かたくり粉・白ごまを混ぜ込み、油で揚げてできあがり。
	しょうが(生)	0.8	すりおろし	
	にんにく(生)	0.8	すりおろし	
	醤油(濃口)	1.5		
	清酒	1		
	全卵(生)	3		
	かたくり粉(じゃがいもでん粉)	4		
	白ごま(むき)	3		
野菜のピリカ和え	油(なたね)	5.4		1. 酢以外の調味料を合わせて加熱し、冷却してから酢を入れておく。 2. 野菜はゆでて冷却して水分をよく切り、1と和え、時々混ぜながら味をなじませ、味をととのえてできあがり。
	揚げ油	1		
	だいこん(皮むき、生)	35	いちよう切り	
	きゅうり(生)	10	半月切り	
	にんじん(根、皮むき、生)	5	いちよう切り	
	醤油	1.2		
	みりん風味市	0.8		
	きび砂糖市	1		
	水あめ	1		
	穀物酢	0.8		
	食塩	0.1		
	唐辛子(一味)	0.07		
牛乳	牛乳	206.00		