



日	曜	献立	1人あたり kcal	たん白質 g	脂質 g
3	月	牛乳 ちらしずし ちくわの磯辺揚げ すまし汁 ひなあられ	641	20.1	15.8
4	火	牛乳 ごはん きびなごフライ 小松菜の炒めもの みそ汁	593	19.2	19.0
5	水	牛乳 ココア揚げパン スープスパゲティ 春野菜サラダ	617	23.2	21.4
6	木	牛乳 麦ごはん 肉じゃが ほうれん草のじゃこ炒め 納豆	608	20.3	14.4
7	金	牛乳 チキンカレー フルーツ盛り合わせ	688	20.1	20.0
10	月	牛乳 ごはん レバーの甘辛煮 春雨スープ	603	20.9	16.5
11	火	牛乳 ごはん 笹かまぼこ 昆布の炒めもの ひつつみ	563	21.6	13.0
12	水	牛乳 ハンバーガー キャロットスープ	586	27.3	23.9
13	木	牛乳 赤飯 チキン南蛮 チンゲン菜の炒めもの みそ汁	659	27.7	19.5
14	金				
17	月	牛乳 玄米入りごはん キムチチゲ ナムル	616	23.4	21.3
18	火	【食育の日】 牛乳 とうきびごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かき玉汁	575	24.8	18.6
19	水	牛乳 コッペパン 揚げ春巻き 野菜の甘酢炒め フォーガー	627	23.0	26.6
21	金	牛乳 そぼろ丼 みそ汁	664	23.7	18.4

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。
また、栄養量については中学年の栄養量を示しています。

令和6年度・食育の日のテーマ
食文化：和食・日本の郷土料理と世界の料理
「日本の郷土料理」



北海道



北海道は、広大な土地を有し、その広さは国土の約22%にあたります。土地の半分を山地が占め、周囲には太平洋、日本海、オホーツク海の大海原が広がっています。温帯気候の北限であると同時に、亜寒帯気候の南限に位置し、冷涼、低湿で積雪期間が長く、春先になってようやく雪解けを迎えます。明確な四季折々に、地域特性を生かした豊富な食材が育まれています。

かつては、「蝦夷地（えぞち）」と呼ばれ、先住民族の「アイヌ」が住んでいました。なお、アイヌ民族や、本州からの移住民によって伝えられた食文化の一部は、現在の北海道にも大きな影響を与えています。

～ 北海道の特産品 ～

全国的にも生産量が多いものや有名な特産品が数多くあります。

海産物



鮭



ホタテ



昆布



カニ

農畜産物



メロン



乳製品



とうもろこし



じゃがいも

郷土料理

鮭のちゃんちゃん焼き



「鮭のちゃんちゃん焼き」は、秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。

「ちゃんちゃん焼き」の名前の由来は諸説あり、“ちゃっちゃとつくれるから”、“お父ちゃんがつくるから”、“焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから”、など、さまざまな由来が伝えられています。

3月の献立より

材料（4人分）

- ・鮭 240g
- ・しょうが 3g
- ・酒 小さじ1
- ・でん粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- ・にんじん 30g
- ・玉ねぎ 120g
- ・しめじ 30g
- ・キャベツ 120g
- ・油 小さじ1
- ・赤だしみそ 大さじ1/2
- ・米みそ 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・さとう 大さじ2/3
- ・酒 少々

鮭のちゃんちゃん焼き

作り方

- ①にんじん、キャベツは短冊切り、たまねぎは薄切り、しょうがはすりおろす。しめじはさいておく。
- ②鮭の切り身をしょうが、酒で下味をつけ、でん粉をまぶし、油で揚げる。
- ③鍋に油を熱し、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじを炒める。
- ④みそ、しょうゆ、みりん、さとう、酒は合わせておく。
- ⑤具材に火が通ったら④をかけて調味する。
- ⑥揚げた鮭を⑤と混ぜあわせる。

給食では鮭を蒸し焼きにせず、揚げて調理しています。

