

9月 給食だより

令和6年度

千歳市学校給食センター
(TEL23-3591・FAX23-3599)

残暑の中にも季節の移り変わりを感じる頃となりました。
今年度の給食は、パリオリンピックの開催にちなんで、5月はスンドゥブ(韓国料理)、6月はクラムチャウダー(アメリカ料理)、7月はラトウユ(フランス料理)をソースにした肉団子など世界の料理を取り入れました。
9月は日本国内に注目し、アイヌ民族の文化に親しんでもらおうと考え、今回、初めてアイヌの伝統料理に挑戦します。20日(金)は中学校、25日(水)は小学校で提供します。どうぞ楽しみに!!

アイヌ民族の食文化に触れてみよう!



イランカラッター! (アイヌ語で「あなたの心にそっと触れさせていただきます」という意味の挨拶) みなさんはアイヌ料理というのを思い浮かべますか? アイヌ民族の代表的な伝統料理「オハウ」を思い浮かべた人も多いかもしれません。今回は「オハウ」を中心に「いなきびごはん」や鹿肉料理、野菜や豆の混ぜ煮を提供します。5月から献立の検討を行い、試作や調理テスト、調理員さん等と打ち合わせを重ねて実現することができました。

豊かな北海道の自然の恵みを活かした伝統料理を千歳のアイヌ民族は今も大切に、カムイノミなどの儀礼・行事の際などに作っています。

この献立を立てるにあたり、千歳アイヌ協会の上野 亜由美さんに御助言をいただきました。千歳市内の小中学校等約9000人分の給食を調理している中で、より本物に近いアイヌ料理を提供したいという想いに対し、共に考え親身になってアドバイスをしてくださいました。この場をお借りして御礼申し上げます。イヤイライケレー (アイヌ語で「ありがとうございます」)!

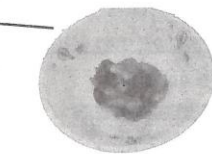


千歳アイヌ協会
上野 亜由美さん

アイヌ料理をみなさんに食べていただくこと、とても嬉しく思います。「いただきます」はアイヌ語で「イペアンロー」といいます。みなさんは食べ物に感謝していますか? 私たちが食べるために捧げられた命をムダにしないよう感謝していただきましょう。

献立紹介

【チボエブ (南瓜の混ぜ煮)】
チボエブとは「混ぜ煮」のことです。南瓜、いも、豆、山菜などを混ぜ合わせて煮た料理です。
今回は、南瓜、とうもろこし、金時豆を使い、南瓜の甘味を生かすため三温糖を少量と甘さを引き立てるために塩をほんの少し加えています。



【ククカツ (鹿肉のカツ)】
恵庭市の鹿肉加工業者さんのご協力により、千歳市内の小中学校等あわせて約9000人分の鹿肉料理が提供できることとなりました。約2ヶ月かけて約9000人分の鹿肉を加工していただきます。
味付けされた鹿肉は、給食センターで衣付けすることが難しいため、小樽にあるフライ等の加工を手がける業者さんに衣付けをしてもらいます。

当日、油で揚げてククカツの出来上がりです。

【いなきびごはん】
いなきび(もちきびとして売られています)は黄色い色をした小さな丸い粒で、ご飯と一緒に炊いたり「シト(お団子)」にして食べます。いなきびは食感がモチモチしていておいしいです。
いなきびごはんはカムイノミなどの儀礼・行事のときに作られます。和文化の中でお祝い事にお赤飯を作るのと同じようなものと考えられています。

【オハウ】
オハウはさまざまな山菜、野菜、鳥獣肉、魚肉などを煮て、魚脂や塩で味付けした汁物のことです。
今回は鮭、じゃが芋、ごぼう、人参、大根、白菜、長ねぎを昆布でとただして煮て、塩で味付けしました。通常、給食の汁物に鮭を使う場合は皮なしを使いますが、生の鮭を使って作るオハウは皮つきのまま使うので、今回は皮つきと皮なしの両方を使うことにしました。だしをとった後の昆布も刻んで加えます。鮭のオハウは「チェフ(鮭の)オハウ」といいます。
鮭はアイヌ語で「カムイチェフ(カムイが川を上らせて下さる魚)」「シエベ(本当の食べ物)」と呼ばれる特別な食べ物です。

令和6年度9月予定こんだて表・小学校

千歳市学校給食センター
TEL23-3591
FAX23-3599

◎牛乳は毎日の給食に出ます
【中学年の基準】
◎エネルギー基準値650kcal
◎たんぱく質基準値 摂取熱量の13~20%

献立	食品		
	エネルギーになる 炭水化物	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかり にくくするなど
4(水) 667 kcal ごはん マーボー豆腐 ギョーザ さつまいもチップス	ごはん 三温糖 菜種油 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉	にんにく しょうが 長葱・たけのこ 玉葱 干し椎茸
5(木) 686 kcal ごはん もやしの味噌汁 さんまみぞれ煮 豚肉の炒め物	ごはん 三温糖 菜種油	油揚げ 白みそ さんまみぞれ煮 豚肉	もやし 長葱 玉葱 干し椎茸 つぎこんにゃく
6(金) 633 kcal かしわうどん かき揚げ 高野豆腐のそぼろ煮	うどん 菜種油 三温糖 でん粉 菜種油	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 豚肉 白みそ	人参・長葱 小松菜 干し椎茸 かき揚げ 玉葱 人参 しょうが いんげん
9(月) 670 kcal ごはん 白菜の味噌汁 若鶏ごま照焼き 切干大根炒め煮	ごはん 菜種油 三温糖	油揚げ 白みそ 若鶏ごま照焼き さつま揚げ 豚肉	白菜 玉葱 人参 長葱 切干大根 人参
10(火) 630 kcal 丸パン ラビオリ入りミネストローネ 鮭ガーリックフライ ブロッコリーソテー	丸パン じゃがいも ラビオリ オリーブ油 三温糖 菜種油 菜種油	丸パン じゃがいも ラビオリ オリーブ油 三温糖 菜種油	キャベツ 玉葱・人参 にんにく パセリ 鮭 ガーリックフライ ベーコン ブロッコリー コーン・玉葱
11(水) 590 kcal ごはん わかめスープ あらびき肉シューマイ ホイコーロー	ごはん 三温糖 でん粉 菜種油	わかめ 豆腐 あらびき肉シューマイ 豚肉 赤みそ	長葱・もやし 白菜 キャベツ・人参 ピーマン しょうが にんにく
12(木) 718 kcal 麦ごはん チキンと枝豆のカレー 野菜炒め 冷凍みかん	麦ごはん じゃがいも 菜種油 菜種油	鶏肉	人参・玉葱・枝豆 しょうが にんにく もやし・玉葱 人参・キャベツ ピーマン 冷凍みかん
13(金) 624 kcal 味噌ラーメン 揚げパオズ 厚揚げの炒め物 ミルクココア	ラーメン 菜種油 菜種油 三温糖・でん粉 菜種油 ミルクココア	豚肉 赤みそ 揚げパオズ 厚揚げ	玉葱・キャベツ もやし・長葱 しょうが にんにく 人参・しょうが 玉葱・にんにく
17(火) 664 kcal 角食パン オニオンガーリック スープ ワインナー【2個】 枝豆と野菜のソテー お月見ゼリー	角食パン オリーブ油 菜種油 ミルクココア	ベーコン	玉葱・人参 しめじ・パセリ にんにく 枝豆・人参 キャベツ

献立	食品		
	エネルギーになる 炭水化物	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかり にくくするなど
18(水) 686 kcal わかめごはん 肉じゃが にしん甘露煮 北海道黒豆	ごはん じゃがいも 菜種油 三温糖	わかめ 豚肉	玉葱 しらたき 人参 いんげん しょうが
19(木) 648 kcal ごはん 玉葱とわかめの味噌汁 鶏唐揚げ きんぴらごぼう	ごはん 菜種油 菜種油 三温糖	油揚げ 白みそ 鶏唐揚げ 豚肉	玉葱 人参 しめじ ごぼう しらたき 人参
20(金) 724 kcal スパゲティミートソース オムレツ おほか野菜	スパゲティ オリーブ油 三温糖 オムレツ ごま油	豚肉 大豆ミート	玉葱 人参 にんにく しょうが もやし キャベツ 人参
24(火) 611 kcal 丸パン マカロニのカレースープ ジャンボ肉団子 野菜とツナの炒め物	丸パン マカロニ 菜種油	ベーコン ジャンボ肉団子 ツナ	人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー 玉葱 人参
25(水) 638 kcal いなきび(もちきび)ごはん オハワ アイヌ 伝統料理 ユクカツ(鹿肉のカツ) チボエブ (南瓜の混ぜ煮)	いなきび(もちきび)ごはん じゃがいも 三温糖 菜種油 三温糖	いなきび(もちきび)ごはん じゃがいも	ごぼう 人参・大根 白菜・長葱 ユクカツ(鹿肉)カツ 金時豆 かぼちゃ コーン
26(木) 689 kcal ごはん 野菜の味噌汁 いわしの梅煮 ワインナーじゃが	ごはん 菜種油 三温糖 菜種油	油揚げ 白みそ いわしの梅煮 ワインナー	小松菜 キャベツ 人参・長葱 人参 しらたき
27(金) 641 kcal 肉うどん コーンつまみ揚げ 厚揚げ味噌炒め はちみつレモンゼリー	うどん 菜種油 三温糖 でん粉 はちみつレモンゼリー	豚肉 油揚げ コーンつまみ揚げ 厚揚げ 白みそ	小松菜 長葱 干し椎茸 玉葱・人参 ピーマン しめじ
30(月) 676 kcal ごはん 豆腐のすまし汁 さばの味噌煮 大豆の磯煮	ごはん 三温糖 菜種油	豆腐 さばの味噌煮	大根・人参 長葱 干し椎茸 人参 グリーンピース

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。