

れ い わ ね ん が つ に ち す い
令和6年11月27日 (水)

ふるさと給食の日



がっこうきゅうしょく きゅうしょく しらおいさん しょくざい
学校給食では、「ふるさと給食」として、白老産の食材やアイヌ
でんとうりょうり もち きゅうしょく ていきょう
伝統料理を用いた給食を提供します。

みんぞく ち え い えいようまんてん きゅうしょく た
アイヌ民族の知恵を活かした栄養満点の給食を食べて、アイヌ
の食文化にふれましょう！

ふきの炒め煮

ふきは、ふきのとうや茎は食べ、根
は煎じて薬にし、葉は狩小屋の屋根な
どに利用していました。

はる しゅうかく ふ ゆ てんぴ ぼ
春に収穫したふきは茹でて、天日干
しし、炉の上で干してから、保管して
いました。冬でも保管しておいたふき
を食べていました。

いなきびごはん

いなきびは、「もちきび」とも呼ば
れ、冷めてももちもちとした食感が
続き、よく噛むと甘味を感じられる
雑穀です。

あえん てつぶん ほうふ
亜鉛や鉄分などのミネラルが豊富
に含まれています。

本日の献立

いなきびごはん

チェプチタプオハウ(鮭すり身入り)

イモシト(芋団子)

ふきの炒め煮

牛乳

ふきの
炒め煮

イモシト
(芋団子)

牛乳

いなきび
ごはん

チェプチタプ
オハウ
(鮭すり身入り)

イモシト(芋団子)



じゃが芋 ゆ かたくり こ ま だんご
じゃが芋を茹でてつぶし、片栗粉を混ぜた団子
(シト)を油で焼いて食べます。北海道の郷土
料理「イモ団子」「南瓜団子」のルーツだと言われ
ています。

チェプチタプオハウ(鮭すり身入り)



むかし さかな しか
昔は魚、鹿やうさぎなどチタプしていたそう
です。鮮度が落ちて生食できなくなったチタプは
団子に丸め、オハウの具として食べていました。こ
れも「食べ物を無駄にしない」という知恵です。

さけ た もの むだ ちえ
鮭(チェプ)チタプの材料には、頭にある軟骨
の氷頭やエラ、白子が使われていました。

きょう たま はい み た
今日は玉ねぎが入ったすり身をチタプに見立て
てオハウを作りました。



食材王国しらおい
イメージキャラクター
【のんの】

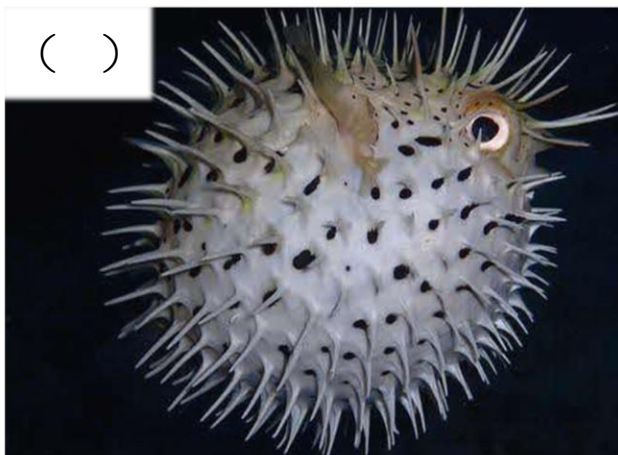
イランカラッテ！ おいしい給食の後は、アイヌ文化について学ぼう！

（白老町政策推進課アイヌ政策推進室 作成）

海に住むいろいろな魚たちの写真を並べてみたよ！それぞれの魚をアイヌ語で何と呼ぶのか、下の①～⑦の中から選んで写真の左上にある（ ）の中に番号を書き入れてみよう！！

- ①ラプシチェブ（羽が生えている魚という意味）、②ペライソク（釣りをするやつという意味）、
③シリカブチェッポ（小さなメカジキという意味）、④イカリポポチェブ（私達を刺すフグという意味）、
⑤アイコッチェブ（とげを持つ魚の意味）、⑥シトキチェッポ（鏡の魚の意味）、⑦サマンペ（横になっているものの意味）

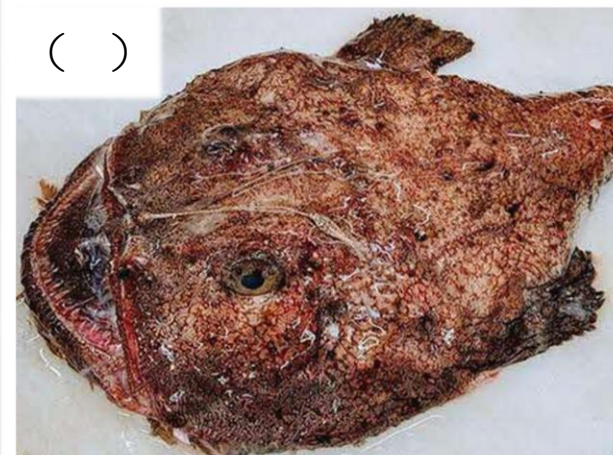
（ ）



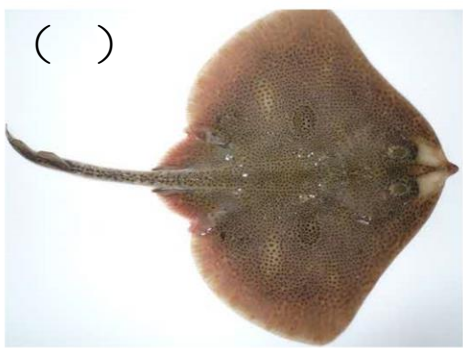
（ ）



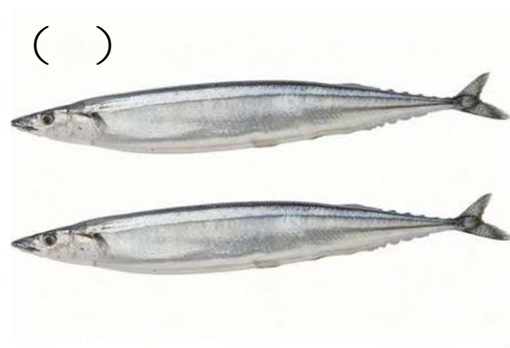
（ ）



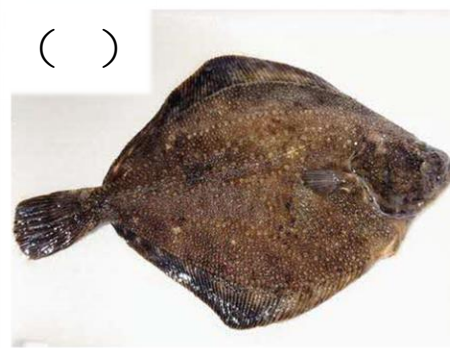
（ ）



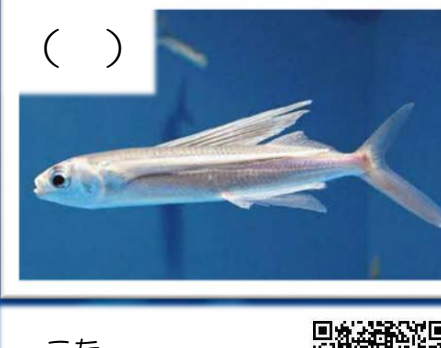
（ ）



（ ）



（ ）



こた
答えは⇒

