

れ い わ ね ん が つ に ち か
令和8年7月14日（火）

ふるさと給食の日



本日の献立

いなきびごはん・キナ(野菜)オハウ・ユク(鹿肉)そぼろ丼
ボツボツ(かぼちゃのまぜ煮)・牛乳

注目!



アイヌの人たちが昔から食べてきている
食材の一つ、鹿肉を使った“そぼろ丼”です。

鹿肉は、脂肪分が少なく貧血や疲れを
改善してくれる鉄分などが豊富です。給食で
は、粗挽きにした肉と生姜を炒め、玉ねぎ、

にんじん、たけのこ、白老産の椎茸を加え、
味噌で味付けをしました。ごはんにぴったり
な味付けです。自然の恵みに感謝していた
だきましよう。



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
伝統料理を用いた給食を提供します。

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よう！

アイヌ民族の食文化を支えるオオウバユリ

オオウバユリは、ギョウジャニンニクと共に
アイヌ語で食料の背骨、つまり食料の中心
になるものを意味する「ハルイッケウ」と呼ばれ、
アイヌ民族の食文化を支える大切な植物です。



オオウバユリの花

くつもの白いオオウバユリの花が咲いているのを目にすることがあります。
アイヌ民族が食料とするのは白い花ではなく、地面の下の子根（鱗茎）で、
トゥレブと呼び、デンプンを取り出して、さらに残った繊維を発酵・乾燥させるこ
とでオントウレブアカムという保存食にします。オオウバユリは種から芽を出し、
年々、葉の数を増やしながらトゥレブも大きく
成長して、約7年程でようやく花を咲かせ、一生
を終えます。花を咲かせる前年のトゥレブは大きく
最もデンプンが含まれているので、つぼみのつい
ていない、葉の枚数が多いものを選んで取ります。



トゥレブ

（白老町企画振興部企画政策課アイヌ政策推進室 作成）