



ほっかいどうりょうり
北海道料理です。さけのちゃんちゃん焼きは
ほっかいどう きょうりょうり なまえ ゆらい
北海道の郷土料理で、名前の由来は「ちゃちゃっと
つく 作るから」、「焼くときに鉄板とへうがチャンチ
ャンという音を立てるから」などと伝えられてい
ます。煮物には、北海道産の刻み昆布と大豆を使用
しました。道産子汁は「北海道人」「北海道で生ま
れたもの」という意味があります。

りょうり うし
料理の後ろのマークは、その料理が 体 の中で主
にどんな 働 きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…＊



きざ こんぶ だいず にも の ぎゅうにゅう
刻み昆布と大豆の煮物○＊ 牛乳○

さけのちゃんちゃん焼き○＊★

ごはん★ 道産子汁＊○★