

ランチメール！

令和6年5月

学校給食に関連するSDGsの主な目標

目標2
きか
飢餓を
ゼロに



目標3
ひと
すべての人に
けんこう ふくし
健康と福祉を



ランチメールには、献立の説明や食べ物に関する情報などを掲載しています。

日	曜日	テーマ	説明
1	水	たこ	たこには、タウリンという疲れをとってくれる栄養が詰まっています。疲れが出やすいこの時期、体の中から疲れを追い出しましょう。
2	木	かしわ餅	5月5日は、端午の節句です。少し早いですが、給食ではかしわ餅がです。子どもの無病息災を祈る行事です。
7	火	五目	五目というのは、いろいろなものが混ざっているという意味です。今日の五目うどんには、鶏肉、油揚げ、人参、ネギ、竹輪が入っています。
8	水	カレー	給食のカレーには、3種類のカレールーを使って作っています。じっくり煮込んでいます。おいしいですよ。
9	木	南瓜団子	今日の団子には、かぼちゃの味がついています。かぼちゃの味がわかるまで、よくかんで食べましょう。
10	金	じゃがいも	じゃがいもには、風邪にかかりにくくしてくれるビタミンCがたっぷり入っています。残さず食べましょう。
13	月	もずく	もずくは、なんの仲間かわかりますか？実は、海藻の仲間です。国内でとれるもずくのほとんどは、沖縄県の海でとれます。
14	火	タンメン	タンメンは、関東地方で生まれためん料理のひとつです。塩味がベースになっているラーメンです。
15	水	キムチ	キムチは、白菜や大根などの野菜を塩漬けにして、唐辛子やにんにくと調味料を混ぜて醗酵させたものです。
16	木	鯖	鯖は、背中が青いので、青魚と呼ばれています。青魚には、みんなの頭の働きを元気にしてくれる栄養が入っています。
17	金	沢煮椀	沢煮椀とは、千切りにした食材を、たくさん入れたお吸い物です。どんな食材が入っているかな？

日	曜日	テーマ	説明
20	月	いも団子	今日は、じゃがいも味の団子です。しっかりかんで、味わって食べましょう。
21	火	竹輪	竹輪は、きれいな焼き色がついた表面で、中が空洞のものです。魚のすり身で作られています。
22	水	ほたて	今月のほたて貝柱フライは、北海道ぎょれんから提供を受けています。ほたてにはたんぱく質などたくさんの栄養が詰まっています。
23	木	ささみ	ささみは、なんの肉が知っていますか？正解は、鶏肉です。笹のような形をしているので、ささみと呼ばれています。
24	金	菜の花	菜の花は、花が咲く前の柔らかいつぼみや茎、葉を食べる緑黄色野菜で、菜花とも呼ばれています。春を告げる代表的な食べ物です。
27	月	いか	いかの足は、何本ありますか？正解は、8本です。見た目には、10本あるように見えますが、2本は手で、エサをとるために使います。
28	火	きたあかり	じゃがいもには、種類があり、日本には、20種類ほどあると言われていいます。インカのめざめ、メークイン、男爵など北あかりもそのひとつです。
29	水	ぶり	北海道で多くのぶりが獲れるようになったのは、ここ20年ほどと言われています。ぶりは、脂がのっていて美味しいです。
30	木	かぼちゃ	かぼちゃには、ビタミンEと呼ばれている、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEがたっぷり入っています。ビタミンACE！！
31	金	白菜	ビタミンKって聞いたことがありますか？白菜には、ビタミンKが多く含まれていて、骨を強くしてくれます。