ランチメール！

令和7年5月

学校給食に関連するＳＤＧｓの主な目標

目標２ 飢餓をゼロに

目標３ すべての人に健康と福祉を

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	木	やきそば	今日のやきそばは、水色の平らなお皿に盛り付けて下さい。 コッペパンにはさめると、やきそばパンになりますよ！
2	金	かしわ餅	かしわ餅は、子どもたちの健康や成長を願って江戸時代から端午の節句に食べたと言われている縁起の良い食べ物です。
7	水	チャプチェ	チャプチェは、韓国料理のひとつです。野菜や肉、春雨などを混ぜて作ります。苦手な人もひと口チャレンジしてみましょう。
8	木	キャベツ	春に獲れるキャベツのことを春キャベツと言います。春キャベツは、柔らかく甘みがあるのが特徴です。
9	金	わかめ	わかめには、骨や歯を作るカルシウムやおなかを掃除してくれる食物繊維を多く含んでいます。
12	月	手羽元	手羽元とは、鶏肉の羽の根元の部分のことで、骨が付いています。残った骨は、おかずの容器に戻して下さい。
13	火	ミルメーク	牛乳に混ぜると、ココアのような味になります。あふれないように牛乳をひと口飲んでから入れるのがおすすめです。
14	水	親子丼	親子丼はとり肉と卵を使う料理で、親と子の両方を使うことから「親子丼」という名前がつきました。
15	木	クロワッサン	クロワッサンは、フランス発祥のパンです。フランス語で三日月を意味し、形が名前の由来となっています。
16	金	だし	「だし」とは昆布やかつお節などの「うま味」を水やお湯を使って引き出したものです。
19	月	いわし	いわしには骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムが多く含まれています。苦手な人もひと口は食べてみましょう。
20	火	五目うどん	五目うどんには、鶏肉、油揚げ、人参、長ねぎ、ちくわの５種類の具材が入っています。残さず食べましょう。
21	水	チキンカレー	給食のチキンカレーには、鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ等の具材が入っています。また、隠し味にりんごも入っています。
22	木	玉ねぎ	玉ねぎは、加熱すると甘みとうま味が引き立つ野菜です。 今日のオニオンスープには玉ねぎがたくさん入っています。
23	金	鯵	鯵は脂がのっていて、うまみが多い魚です。味が良いから鯵という名前がつけられたとも言われています。
26	月	ワンタン	ワンタンは、ぎょうざやしゅうまいと同じ中華料理の仲間です。皮に肉や野菜などを混ぜ込んだものを包んで作ります。
27	火	みそ	みそは大豆、米または麦、塩、水から作られる調味料です。 今日のラーメンはみそで味付けをしています。
28	水	豆腐	豆腐には、絹ごし豆腐、木綿豆腐、焼き豆腐などいろいろな種類があります。給食で使っているのは、絹ごし豆腐です。
29	木	たまご	にわとりは生まれてから約150日で卵を産むようになり、1年間で約300個もの卵を産むと言われています。
30	金	揚げ物	高温のたっぷりの油で食材を加熱することを「揚げる」と言います。今日のコロッケは、小麦粉やパン粉をつけて揚げています。

登別市学校給食センター　☎　85-2723　✉　lunch@city.noboribetsu.lg.jp

3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう！