

ランチメール!

令和7年7月

学校給食に関連するSDGsの主な目標

目標2
 かが
 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	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。
2	水	豚汁	みなさんは、「ぶたじる」と「とんじる」どちらを使いますか?地域で読み方が違い、北海道では「ぶたじる」と言う人が多いそうです。
3	木	ミネストローネ	ミネストローネは、野菜をたくさん入れた、イタリアのスープです。今日の給食では、人参、しめじ、玉ねぎ、いんげんなどの野菜が入っています。
4	金	七夕献立	7日は七夕の日です。願い事を書いた短冊を笹の葉につるし、星にお祈りをします。給食では、星の形をしたコロケと、七夕ゼリーで七夕を祝います。
7	月	いわし	いわしにはカルシウムが多く入っています。いわしのゆず味噌煮は骨まで柔らかく煮ています。よくかんで食べましょう。
8	火	味噌	味噌は、大豆や米、塩を醗酵させて作った醗酵食品です。味噌が使われるようになってから1300年以上たつと言われています。
9	水	カレーライス	給食のカレーには、牛乳やスキムミルクなどの乳製品が使われています。骨や歯を強くしてくれるカルシウムが入っているので、しっかり食べましょう。
10	木	ホットドック	今日のパンは、背中が割れていて、ウインナーをはさめてホットドックにして食べられます。ケチャップも付いているのでかけて食べてください。
11	金	チキン	とりには、世界中でもっとも多くの人に食べられているお肉です。たんぱく質がたくさん入っているので、私たちの血や肉を作ってくれます。
14	月	牛乳	牛乳には、血や骨や筋肉を作ってくれるカルシウムがたっぷり入っています。好き嫌いせず、残さず飲めると良いですね!
15	火	ポテトサラダ	今日のポテトサラダのじゃがいもは、北海道産です。国内でとれるじゃがいも8割以上が北海道で作られています。

日	曜日	テーマ	説明
16	水	チャプチェ	春雨を使った韓国のお祝い料理のことで、韓国のお祝いごとには、欠かせないメニューの一つです。
17	木	ベーグル	ベーグルは、ポーランドが発祥のパンです。卵や乳製品が入っていないのでヘルシーでもっちりとした食感が特徴のパンです。残さず食べましょう。
18	金	どさんこ汁	どさんこ汁は、「北海道で生まれたもの」という意味があります。どさんこ汁は、北海道でとれたじゃがいも・人参・玉ねぎ・コーン・バターを使った汁物です。
22	火	ちゃんぽん	ちゃんぽんとは、「混ぜる」「ごちゃ混ぜ」という意味があります。たくさんの野菜や肉が入っている、長崎県の麺料理の一つです。
23	水	ガパオライス	ガパオライスとは、タイで人気の家庭料理パッパオガイを日本人が食べやすく、アレンジしたものです。ごはんを掛けて、目玉焼きをのせて食べましょう。
24	木	白菜	白菜は、ビタミンCが多く、風邪にかかりにくくする力があります。また、せんいも多いのでお腹の調子も整えてくれる野菜です。

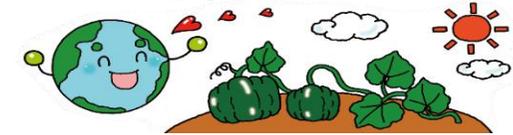
旬の食べ物のよさ

季節のおたより!



季節の移り変わりを食べ物を通して感じられます。その季節を健康に過ごすための栄養もたっぷりです。

地球にやさしい!



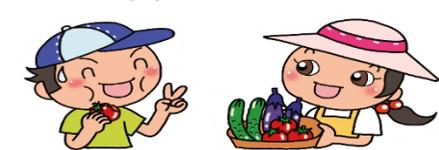
自然の恵みで、石油などのエネルギーをあまり使わずに栽培できます。

生活にうれしい!



季節の移り変わりが感じられ、食卓を楽しむ。手ごろな値段で家計にもうれしいですね。

食べておいしい!



とれたてがすぐに食べられ、昔からおいしく食べるための料理の知恵も伝わっています。