

ランチメール！

令和7年8、9月

学校給食に関連するSDGsの主な目標

目標2

き
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。

つき 月	日	曜日	テーマ	説明
8	27	水	夏野菜	きょう 今日のカレーには、ズッキーニが入っています。ズッキーニなどの夏野菜は、 すいぶん たくさん入っているの、夏バテから体を守る力があります。
	28	木	ブルーベリー	ブルーベリーには目の疲れをやわらげる力があります。 パンにもよく合う甘ずっぱい味です。
	29	金	あじ	きかな あぶら わたし からだ ひつよう えいよう 魚の油には、私たちの体に必要な栄養がたくさん入っています。 きかな にがて ひと ひと口は食べてみましょう。
9	1	月	ゆず	いわしのゆず味噌煮の味付けに使われているゆずは、さわやかな香りがする くだもの とうじ ひ ふる い しゅうかん 果物です。冬至の日はお風呂に入れる習慣もあります。
	2	火	豚骨 ラーメン	とんこつ 豚骨ラーメンは、豚の骨をぐつぐつ煮込んで作ります。 しろ 白くてとろとしたスープが特徴です。
	3	水	ぶり	ほっかいどう さい ぶりは北海道で最近たくさん水揚げされる魚で、9月から10月にかけて しゅん とうじ ひ ふる い しゅうかん 旬をむかえます。旬のぶりは脂ののっておいしく食べられます。
	4	木	コッペパン	たいしよだい にほん う コッペパンは、大正時代に日本で生まれたパンです。 にほんじん この あ あじ しよかん とくちよう 日本人の好みに合わせた、シンプルな味とふわふわな食感が特徴です。
	5	金	春巻き	はるま ちゅうごく りょうり 春巻きは、中国料理のひとつです。春にとれる野菜を巻いて食べたこと はるま ちゅうごく りょうり から、「春巻き」と名付けられたそうです。
	8	月	かぼちゃ	しゅん なつ あき ねん かい かぼちゃの旬は、夏と秋の年2回あります。 こくない やくほんぶん ほっかいどう つく 国内でとれるかぼちゃの約半分が北海道で作られています。
	9	火	発芽玄米	はつが げんまい げんまい みず ぬ 発芽玄米は、玄米を水にひたして少し芽が出たもので、ビタミン、マグネ シウムなど、たくさんの栄養がつまっています。
	10	水	沢煮椀	さわにわん やさい ほそ き しるもの 沢煮椀とは、野菜を細く切った汁物のことです。 さわに わん さわ 沢煮椀の「沢」には、「たくさん」という意味があります。

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

つき 月	日	曜日	テーマ	説明
9	11	木	トマト	トマトには、ビタミンCが多く入っています。ビタミンCにはお肌を きれいにしたり、風邪をひきにくくする力があります。
	12	金	真鱈スパイス 揚げ	またら あ 真鱈スパイス揚げには、唐辛子など食欲がわいてくるスパイスが使 われています。ご飯にも合うと思いますよ。
	16	火	くきわかめ	きょう しょうゆ 今日の醤油ラーメンには、くきわかめが入っています。味噌汁など に入っているわかめとは違い、コリコリとした食感が特徴です。
	17	水	スープカレー	スープカレーは、札幌で生まれたご当地グルメのひとつです。カレーライ スよりもスープがサラサラで、スパイスが効いています。
	18	木	焼きそば	きょう や 今日の焼きそばは、コッペパンにはさめると焼きそばパンになります。 アレンジも楽しみながら、好きな食べ方で食べましょう。
	19	金	さつまいも	さつまいもは北海道でもたくさんとれるようになった野菜です。 あき た ちゅう しょく しょく しょく 秋に食べるさつまいもは、甘さが強くておいしいですよ！
	22	月	きのこ	きょう ぶたじる おお はい 今日の豚汁にはきのこが多く入っています。きのこには、お腹の調子をよ くする力があるので、苦手な人も、ひと口は食べてみましょう。
	24	水	豆腐	きょう きゅうしよくつか とうふ きぬ とうふ 今日の給食で使っている豆腐は、絹ごし豆腐です。 きぬ とうふ 絹ごし豆腐は、なめらかでつるんとした食感が特徴です。
	25	木	レアチーズ ケーキ	レアチーズケーキは、焼かずに作る冷たいケーキのことです。 ま しろ な見た目とさっぱりとした味が特徴です。
	26	金	とり肉	にく にく なか しつ はい にく とり肉は、肉の中でもたんばく質がたくさん入っているお肉です。 たんばく 質 にく にく にく にく にく にく にく にく にく にく にく にく たんばく質には血や肉をつくり体を丈夫にする力があります。
	29	月	もやし	だいず まめ たね せいちよう もやしは、大豆などの豆の種を成長させたものです。 もやし しろ たいよう ひかり あ くら ばしよ そだ もやしや白のは、太陽の光を当てずに暗い場所で育てているからです。
	30	火	山菜	さんさい やま ぐさ き め さんさい 山菜は、山でとれる草や木の芽のことです。今日の山菜うどんに は、わらびやぜんまいという山菜が入っています。