

ランチメール！

令和7年11月

学校給食に関連するSDGsの主な目標

目標2

き
が
飢餓を
ゼロに

2

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

3

すべての人に
健康と福祉を



ランチメールには、^{こんだて}献立の^{せつめい}説明や^た食べ物に関する^{もの}情報などを^{かん}掲載しています。

日	曜日	テーマ	説明
4	火	小籠包	小籠包は、中国料理の一つです。味を付けたひき肉に刻んだ野菜を混ぜ、スープと一緒に皮で包んだ小さな肉まんのことです。
5	水	かぼちゃ	かぼちゃは、旬が「夏」と「秋～冬」の2回あります。「秋～冬」のかぼちゃは、水分が少なく、とても甘くなります。ビタミンが多く、体にも良いです。
6	木	さつまいも	さつまいもは、いもの中で1番食物繊維が多く入っています。お腹の調子を整えてくれるので、残さず食べられると良いですね。
7	金	肉じゃが	日本の家庭料理の代表といえはこの肉じゃがです。野菜とお肉をバランスよく食べられる栄養たっぷりの料理です。
10	月	ビーフン	ビーフンは、中国 発祥の食材で、お米で作られた細い麺です。昔の中国は、お米を炊いて食べる風習がなく、麺にして食べていたそうです。
11	火	チーズの日	今日は「チーズの日」で、チーズを楽しむ特別の日です。チーズは、骨や歯を強くしてくれるので、苦手な人も一口は食べてみましょう。
12	水	ビビンバ	ビビンバとは、韓国の定番料理の一つで、韓国語で「混ぜるごはん」という意味があります。ご飯の上に具をのせて、混ぜて食べてみましょう。
13	木	ロヒケイト	ロヒケイトとは、フィンランドの家庭料理です。「ロヒ」は「鮭」、「ケイト」は「スープ」を意味します。鮭は旬なのでピッタリな料理です。
14	金	ごま	ごまは、骨を丈夫にするカルシウムが多く入っています。ごまをすって食べることで栄養が吸収されやすくなります。また香りも良いため食欲がわきますね。
17	月	さんま	さんまは、秋に旬を迎えます。旬のさんまは、脂がのっていて、栄養もたくさんとれます。今年のさんまは大きく、脂がのって美味しいです。
18	火	閻魔焼きそば	閻魔焼きそばは平成27年に誕生した登別市のご当地グルメで、給食ではあなかけ風にしています。麺はいつもと違う平麺なので、あなが絡みやすくなっています。
19	水	和食の日	11月24日は、いい（11）日本食（24）の日です。語呂合わせから「和食の日」に制定されています。和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

日	曜日	テーマ	説明
20	木	りんごの日	11月22日は、「りんごの日」です。「いい（11）ふじ（22）」の語呂合わせから制定されました。今は、りんごの旬の時期でもあります。
21	金	キムチの日	11月22日は、「キムチの日」です。キムチは韓国の伝統的な漬け物で、免疫を上げる発酵食品として注目されています。
25	火	山菜	山菜とは、山に生えている食べられる植物のことです。秋に旬を迎えるものが多いです。体にもとても良い食べ物です。
26	水	いわし	いわしは、健康に良い栄養が豊富に入っています。頭の働きを活発にしてくれる力もあるので、午後の授業も頑張しましょう。
27	木	卵	卵には、「たんぱく質」がたくさん入っています。体を作るだけではなく、健康維持に必要な栄養でもあります。
28	金	けんちん汁	けんちん汁は、根菜を中心に使った具たくさんな汁物です。今日は、ごぼう・大根・人参・しめじ・長ねぎ・豆腐・鶏肉が入っています。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



