

# ランチメール！

令和8年3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



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
2	月	さば	さばは、日本の食卓に欠かせない青魚の一つです。青魚の脂は、記憶力や集中力を上げてくれたり、骨を丈夫にする力もあります。
3	火	ひなまつり	ひなまつりは、「桃の節句」とも呼ばれています。今日の給食には、お祝いとして、こつぶ大福がです。よく噛んで食べましょう。
4	水	ごぼう	ごぼうには、おなかの掃除をする食物せんいが多く入っています。また、食物せんいは噛み応えがあるので、歯を丈夫にしてくれます。よく噛んで食べましょう。
5	木	ジャーマンポテト	「ジャーマンポテト」は戦後の日本で生まれた料理です。ジャーマンとは、「ドイツ風」を意味しており、ドイツの家庭料理を元にしてできた料理です。
6	金	メンチカツの日	明日3月7日は、「メンチカツの日」です。3（み）と7（しち）で「ミンチ」と読む語呂合わせから決まりました。日本 発祥の 料理の一つです。
9	月	ビーフン	ビーフンは、普段みなさんが食べているお米『うるち米』を粉にして麺を作り、乾燥させたものです。
10	火	卒業祝いデザート	徳島県の「すだち」を使った爽やかな「香り」と「甘酸っぱさ」が心地よいゼリーです。すだちは「築つ鳥」で、卒業生の卒業を祝っています。
11	水	親子丼	親子丼は鶏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」という名前がつけました。卵に栄養もあるため、残さず食べられると良いですね。
12	木	パンの日	毎月12日は、「パンの日」ということを知っていますか？日本で初めてパンが焼かれた日が由来していると言われています。
13	金	沢煮椀	沢煮椀とは、野菜や肉などの具材がたっぷり入った、愛知県の郷土料理です。おいしいダシの風味がきいた、食べごたえのある汁物です。
16	月	和食の日	今日は「和食の日」です。和食は、栄養バランスが良く、健康的な 食事です。日本人の代表的な 食文化の一つなので、お家でも和食を食べてみてください。
17	火	味噌バターコーンラーメン	味噌バターコーンラーメンは、札幌が発祥と 言われています。北海道の 寒い気候とバターの産地であることから生まれたラーメンと 言われています。
18	水	スープカレー	スープカレーは札幌が発祥の料理です。カレーライスにご飯の上にカレーをかけて食べますが、スープカレーはスープにご飯を 浸しながら食べます。

日	曜日	テーマ	説明
19	木	黒砂糖パン	黒砂糖は、沖縄県や鹿児島県で多く作られています。普通の砂糖に比べて、骨を作るカルシウムや血を作る鉄分が多く入っています。
23	月	水ぎょうざ	水ぎょうざは、中国の 伝統的なぎょうざで、肉や野菜を包んで茹でたものです。日本では焼きぎょうざをよく食べますが、中国では水ぎょうざが一般的です。
24	火	かぼちゃ	かぼちゃは、色の濃い緑黄色 野菜の仲間です。のどや粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぐため、風邪に負けない体を作ります。

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

## 給食の良いところを見つけよう

以下の文章は給食の特徴です。[ ] に当てはまる言葉を下から選んで書き、給食の良いところを見つけてみましょう。

<p>給食には、いろいろな [ ] が使われています。</p>	<p>[ ] でとれる旬の食材が使われています。</p>	<p>みんなが健康でいるための [ ] が考えられています。</p>	<p>ひな祭りや七夕などに、 [ ] が 出ます。</p>
<p>みんなの年齢や体格に合わせた [ ] が考えられています。</p>	<p>衛生的に作られていて [ ] に食べられます。</p>	<p>給食当番を通して、食事の [ ] や後片付けを学ぶことができます。</p>	<p>地域に昔から伝わる [ ] が 出ます。</p>
<p>[ ] と一緒に同じものを食べることができます。</p>	<p>みんな 量 食べ物 準備 行事食 地域 安全 郷土料理 栄養バランス</p>		