

ランチメール！

令和6年4月

学校給食に関連するSDGsの主な目標

目標2
きか
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
5	金	さつまいも	さつまいもは食物せんいをたくさん含んでいます。 食物せんいにはおなかの掃除をしてくれる働きがあります。
8	月	わかめ	わかめは、「海の野菜」ともいわれる海藻です。 野菜と同じように体の調子をよくしてくれる働きがあります。
9	火	しゅんぎく	かき揚げに入っている香菊は、貧血を予防する鉄分や骨を作るカルシウムなどの栄養がたっぷり詰まった野菜です。
10	水	いか	イカの体長は2cmの小さなものから10mを超す巨大なものまでいろいろです。また、種類も多く、世界に500種類もいます。
11	木	肉じゃが	関西では牛肉、関東では豚肉が使われることが多いです。 今日の給食の肉じゃがは、豚肉を使っています。
12	金	ごぼう	おなかの掃除をする食物せんいが多く含まれています。 また、かみごたえがあり、肉や魚のくさみを取る働きもします。
15	月	鱈	鱈は脂がのっていて、うまみが多い魚です。味が良いから鱈という名前がつけられたとも言われています。
16	火	アセロラ	アセロラはビタミンCがとても多い果物です。 国内では、沖縄県で主に生産されています。
17	水	そばろ	そばろとは、牛や豚、鶏のひき肉、魚肉、溶き卵などを汁気がなくなりパラパラになるまで炒った食品のことを言います。
18	木	ナン	ナンはインドをはじめ、アフガニスタン・イランなどの中央アジアの国々で主食とされている平焼きのパンです。
19	金	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。

日	曜日	テーマ	説明
22	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。
23	火	お祝いクレープ	ご入学・ご進学おめでとうございます。新学年を迎える新しいスタートを祝い、「お祝いクレープ」を献立に入れました。
24	水	ほたて	ほたては北海道ぎょれんから提供を受けています。 ほたてにはタンパク質などたくさんの栄養が詰まっています。
25	木	菜の花	菜の花は花が咲く前の柔らかいつぼみや茎、葉を食べる緑黄色野菜で、菜花とも呼ばれています。春を告げる代表的な食べ物です。
26	金	さんま	さんまには頭の働きを活発にするDHA、EPAという栄養や骨を作るのに欠かせないビタミンDがたっぷり含まれています。
30	火	豚骨スープ	豚の骨を使って作られるスープです。長時間、強火で煮出すため、白く濁った濃厚なスープになります。

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

食べ残し

- おかず…おかずが入っていた入れ物へ。
- ごはん、パン、めん、温食、牛乳…温食缶へ。



後片付け

- スプーンは、同じ向きで入れてください。
- へらと、もりつけ用の大きいスプーンは、一番最後に入れてください。



※スプーン通しのフックは、とめてから戻してください。

※へら、おたま、 Tongue は容器に入れたままにしないよう確認してから戻してください。