

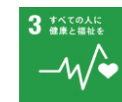
令和7年10月

学校給食に関連するSDGsの主な目標

目標2
まが
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
1	水	醤油の日	10月1日は、「醤油の日」です。醤油は、大豆・小麦・塩という少ない材料を、約半年から一年という長い年月をかけ、丁寧に作られています。
2	木	キーマカレー	キーマカレーはインドで生まれた料理です。「キーマ」は「細かいもの」という意味があり、ひき肉や細かく刻んだ野菜がたっぷり入っています。
3	金	ちゃんこ鍋	ちゃんこ鍋とは、相撲部屋の力士たちが食べる鍋料理のことです。力士の体が大きくなるように、野菜や肉などたくさん具材が入っています。
6	月	お月見	お月見とは、秋の満月を眺めて楽しむ行事のことです。給食では、月に見立てた白玉の汁物と、まんまる月ゼリーが登場します。楽しんで食べてください。
7	火	黄桃	黄桃とは、果肉が黄色い桃のことです。果肉が白い白桃と比べ、しっかりとした歯ごたえがあるのが特徴です。
8	水	にしん	にしんは、国内で水揚げされるほとんどが北海道でとれています。お正月によく食べる「数の子」は、にしんの卵に味付けしたものです。
9	木	オニオンスープ	今日のオニオンスープには、じっくりと炒めた玉ねぎを使っています。透き通った茶色になるまで炒めると、甘さが出てよりおいしくなります。
10	金	豆の日	10月13日は「豆の日」です。今日のコロッケは、北海道の十勝地方で育った大豆を使っています。大豆は、体を強くするたんぱく質が多く入っています。
14	火	みかん	みかんの果肉についている白い筋には、食物繊維という栄養が入っています。白い筋も一緒に食べることで、みかんの栄養をたくさんとることができます。
15	水	ごぼう	ごぼうには、食物繊維が多く含まれていて、お腹をそうじする働きがあります。中国では薬として使われているほど、栄養が豊富です。
16	木	ポークストロガノフ	ポークストロガノフとは、ロシア料理のビーフストロガノフを豚肉にアレンジした料理です。パンにつけて食べてもおいしいですよ。

日	曜日	テーマ	説明
17	金	あじメンチ	あじの脂は、血液をさらさらにしたり、脳のはたらきをよくしたり、体によい栄養がたくさん入っています。
20	月	ガタタン	ガタタンとは、北海道芦別市のご当地グルメです。具だくさんでとろみがあり、体も温まる料理です。
21	火	油揚げ	油揚げは、豆腐を薄く切って油で揚げて作られています。豆腐と同じで、カルシウムやたんぱく質などの栄養もたくさん入っています。
22	水	秋の実りカレー	今日のカレーには、じゃがいもの代わりにさつまいもが入っています。秋が旬のさつまいもは、甘みがあっておいしいですよ。
23	木	ミネストローネ	ミネストローネは、イタリアの家庭で昔から親しまれているスープです。イタリア語で「具だくさんのスープ」という意味があります。
24	金	がんもどき	がんもどきは、豆腐をつぶし、細かく切った野菜やひじきなどを混ぜて油で揚げたものです。おでんに入れるとだしを吸ってより美味しくなります。
27	月	さば塩カレー	今日のさばは、カレーで味付けがされているので、ご飯が進みます。骨が入っているので、注意してゆっくり食べましょう。
28	火	うずら卵	うずらの卵は、貧血を防ぐビタミンB12などの栄養が豊富です。のどに詰まらせないように、よく噛んで食べましょう。
29	水	春雨	チャプチェには、春雨というつるつるした細い麺が入っています。春雨は、「緑豆」という豆や、じゃがいもなどのでんぷんから作られています。
30	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、ヘルシーで小麦本来の味を楽しむことができます。
31	金	ハロウィン	10月31日はハロウィンです。ハロウィンは、悪いおばけを追い払うためにかぼちゃを飾る風習があります。今日の給食では、かぼちゃを使ったコロッケを出しています。