

ランチメール！

令和7年12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

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。

ひ 日	ようび 曜日	テーマ	せつめい 説明
1	月	チャプチェ	チャプチェは、韓国料理の一つです。野菜や肉、春雨などを混ぜて作ります。苦手な人も一口チャレンジしてみましょう。
2	火	アセロラ	アセロラは、「ビタミンCの王様」と呼ばれるほど、ビタミンが多く入っています。免疫力を上げ、風邪を引きにくくする力があります。
3	水	味噌味噌	味噌は、大豆、米、塩を発酵させて作った発酵調味料です。味噌が使われるようになってから1300年以上経つと言われています。
4	木	ポトフ	ポトフは、フランスの家庭料理の一つで、肉や野菜を大きな鍋でじっくり煮込んだものです。フランス語で「火にかけた鍋」という意味があります。
5	金	カミカミタコメンチ	タコやキャベツ、青のりが入っているので、「たこ焼き」のような味がします。タコは程よい噛み応えがあるので、しっかり噛んで食べましょう。
8	月	ひつつみ	ひつつみは、岩手県の郷土料理です。小麦粉の生地を「手でちぎる」「手でつまむ」ことから、ひつつみと呼ばれています。
9	火	ジャージャー麺	ジャージャー麺は、中国発祥の料理です。肉みそに刻んだ野菜のあんをかけて食べる料理です。タケノコも入っていて、食感もいいですよ。
10	水	チェブオハウ	チェブオハウは、アイヌの人たちの伝統的な料理のひとつです。アイヌ語で「チェブは鮭」「オハウは汁物」を意味しています。
11	木	パンフキンアンサンフルエッグ	アンサンブルエッグとは、スペイン風のオムレツのことです。北海道産のかぼちゃと鶏肉のそぼろを卵でとじた料理です。
12	金	キムチ	キムチは、納豆と同じ発酵食品の一つで、とても体によい食材です。風邪を引きにくくしたり、疲れを回復したりする力があります。
15	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。

ひ 日	ようび 曜日	テーマ	せつめい 説明
16	火	わかめ	わかめは、ビタミンKやカルシウムがたくさん入っています。骨を丈夫にする力があるので、成長期には必要な食材です。
17	水	八宝菜	八宝菜は、中国料理の一つです。八宝菜の「八」は「8種類の食材」を使った料理というわけではなく、「多くの」という意味です。
18	木	クリスマス	少し早いですが、今日はクリスマスメニューです。デザートにケーキがついているので、楽しみにしてください。
19	金	切干大根	切干大根は、細長く切った大根を乾燥させたものです。天日干しすることで、生の大根よりも栄養が高くなります。
22	月	冬至	今日は「冬至」です。日本では冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。今日の給食にはゆずとかぼちゃが使われています。
23	火	たまご	卵は、ビタミンCと食物繊維以外のほぼ全て入った「完全栄養食品」の一つです。目の健康や疲労回復、風邪を引きにくくする力があります。
24	水	ポパイカレー	ポパイカレーとは、ほうれん草入りのカレーのことです。ほうれん草には、肌や粘膜を丈夫にしてくれるビタミンCが多く入っています。
25	木	ラビオリ	ラビオリは、小麦粉の生地にひき肉や刻んだ野菜を包んだパスタです。船乗りが食べ物を無駄にしないようパスタに挟めたのが始まりです。



今月はアイヌ料理の「チェブオハウ」を現代風にアレンジして提供します。

アイヌ文化をより深く知りたい人は、登別市のアイヌ文化をお知らせしている「ヌプルペツ」のホームページをごらんください。



ホームページはこちらから ⇒ <http://www3.city.noboribetsu.lg.jp/ainu/>

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