

ランチメール!

令和8年2月

学校給食に関連するSDGsの主な目標

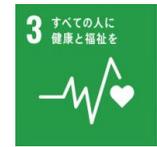
目標2

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
2	月	節分	明日は節分です。1年の健康を願って、豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。給食では、いわしと黒糖福豆で1年の健康を願います。
3	火	ポテトサラダ	ポテトサラダは、ロシアで生まれ世界に広まった料理です。今では、日本人が大好きなじゃがいも料理の一つで、大人から子供まで人気があります。
4	水	中華丼	中華丼は、ごはんの上に「八宝菜」をかけて食べる、日本で生まれた中華料理の一つです。お皿にご飯を盛り、かけて食べてください。
5	木	焼きそば	今日は焼きそばです。コッパンに切り目を入れて、焼きそばをはさんで食べると、「焼きそばパン」になります。食べてみてください。
6	金	カツカレー	いよいよ高校受験が近づいてきましたので、受験に「勝つ!」という願いを込めて、「カツカレー」にしました。受験生のみなさん、頑張ってください。
9	月	麻婆豆腐	麻婆豆腐は、中国料理を代表する料理です。ひき肉と豆腐をスパイスで煮込んだ料理です。給食は、食べやすいように辛みを抑えています。
10	火	醤油ラーメン	ラーメンには、醤油・味噌・塩など色々な味がありますが、醤油ラーメンは、一番最初に考えられた味で、日本を代表するラーメンです。
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由来していると言われています。
13	金	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。たくさんの具材を入れ、とろみをつけた中華スープです。寒い冬にピッタリなスープです。
16	月	ワンタン	ワンタンは、中国料理の一つです。中国語で「雲を飲む」という意味があります。柔らかく滑らかな食感を楽しみながら、よく噛んで食べてください。
17	火	ちゃんぽん	ちゃんぽんは、長崎県のご当地グルメの一つです。中華鍋ひとつで作れて、おいしく、たっぷりの栄養が取れることから、人気のある麺料理です。
18	水	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。

日	曜日	テーマ	説明
19	木	黒砂糖パン	黒砂糖は、沖縄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。
20	金	おでんの日	2月2日は「おでんの日」です。熱々のおでんにふーふーと息を吹きかけて食べる様子を語呂合わせにして、この日が選ばれました。
24	火	五目うどん	五目うどんは、日本の伝統的な麺料理で、特に真だくさんで栄養バランスがよいことから人気があります。寒い日には、体も温まるので良いですね。
25	水	カルシオハウ	カルシオハウは、アイヌの人たちの伝統的な料理の一つです。アイヌ語で「カルシ」はキノコ、「オハウ」は汁物を意味しています。
26	木	コーンシチュー	コーンシチューは、コーンの甘みと野菜のうま味が絡みあった、寒い季節にピッタリな料理です。コッパンにも合うシチューですね。
27	金	塩ちゃんこ鍋	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の具材が入っています。

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

今月はアイヌ料理の「カルシオハウ」を現代風にアレンジして提供します。
「カルシ」=キノコを意味し、給食では、えのきだけ・ぶなしめじ・まいたけ・たもぎだけを使っています。
「チタタップ」=たたきを意味し、鮭のつみれも入れた汁物になっています。

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/>

