

ランチメール！

令和6年7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。

日	曜日	テーマ	説明
1	月	ワンタン	ワンタンは、小麦粉をこねて作った薄皮の中に、味付けした肉や野菜を包んだものです。日本のうどんは、ワンタンを元に作られた食べ物とされています。
2	火	ちゃんぽん	ちゃんぽんは、長崎県の名物料理です。今日の給食では豚肉、うすらの卵、かまぼこ、キャベツ、人参、長ねぎ、もやし、きくらげが入っています。
3	水	ひじき	ひじきは、わかめや昆布と同じ、海藻の仲間です。なかには、長さ1m以上になる大きな海藻です。
4	木	ミネストローネ	ミネストローネは、野菜をたくさん入れた具たくさん入りスープのことです。今日の給食では、人参、しめじ、玉ねぎ、いんげんなどの野菜が入っています。
5	金	なめこ	なめこのヌルヌルとした成分には、胃や鼻を守って、ウイルスや風邪にかかりにくくしてくれる働きがあります。
8	月	いわし	いわしにはカルシウムが多く入っています。いわしのゆず味噌煮は骨までやわらかく煮ています。よくかんで食べましょう。
9	火	牛乳	牛乳には、血や骨や筋肉を作ってくれるカルシウムがたっぷり入っています。牛乳は、なるべく残さず飲みましょう！
10	水	チャフチェ	はるさめを使った韓国のご家庭料理のことです。韓国のお祝いごとには、欠かせないメニューのようです。
11	木	鯖カレー	さばカレーは、登別明日の6回生3人が、給食の残食を少しでも減らしたいという思いで考えてくれました。なるべく残さず食べましょう！
12	金	白菜	白菜は、英語でチャイニーズキャベツと言います。日本には、明治時代に中国から伝わったと言われています。

日	曜日	テーマ	説明
16	火	やきいも	やきいもは、なんのいもを使っているか知っていますか？ 正解は、さつまいもです。甘くてほくほくしています。
17	水	ハヤシライス	ハヤシライスは、肉と玉ねぎを煮込んだソースをご飯にかけた料理で、トマトソースを使って煮込んでいます。
18	木	じゃがいも	私たちが食べているじゃがいも、実は、茎の部分を食べています。土に埋まっているから根かな？と思われがちですが、茎の部分です。
19	金	うの花	うの花は、おからの別名です。おからは、豆腐を作る際にできる豆乳をしぼった残りです。体を作ってくれるたんぱく質が多いです。
22	月	味噌	味噌は、大豆や米、塩を醗酵させて作った醗酵食品です。 味噌が使われるようになってから1300年以上たつと言われています。
23	火	士幌町	士幌町は、帯広市から30キロほど北に位置する農業が盛んな町です。 町の面積の60%が農業に利用されているようです。

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



土用の丑の日と言えば、「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に、平賀源内が、丑の日に「う」のつく食べものを食べると夏バテしないという言い伝えから暑くてうなぎが売れずに困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて売るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べもの他、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



★土用の丑の日は、年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間です。

2024年の夏の土用は、7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日2回あります。