

# ランチメール!

令和7年1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  
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、こんだて 献立の せつめい 説明や た 食べ物に関する もの 情報などを じょうほう 掲載しています。

日	曜日	テーマ	説明
14	火	いなり寿司	いなり寿司は、甘辛く煮た油揚げの中に、ご飯を詰めた寿司のことです。お稲荷さんと呼ばれることもあります。
15	水	パイン缶	パイン缶はパインアップルの皮をむき、芯を抜いて筒状にしたものを同じ厚さにカットしてから缶に入れ、シロップを詰めて作られます。
16	木	トマト	「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざを知っていますか？赤く熟したトマトを食べると健康で病気になるらず、医者の仕事がなくなるという意味です。
17	金	雑煮	雑煮は、お正月によく食べられる料理です。地域や家庭によってさまざまな味付けがあります。
20	月	鯖	鯖は、背中が青い青魚の仲間です。「青魚の王様」と呼ばれるほど、栄養が詰まっている魚です。残さず食べましょう。
21	火	ちゃんぽん	ちゃんぽんは長崎県の名物料理です。100年以上前に野菜や肉の切れ端を炒め、そこに中華麺を入れて煮込んだのが始まりとされています。
22	水	海苔	海苔は冬の時期が旬と言われています。海苔には、ビタミン、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。
23	木	ほうれん草	ほうれん草は秋から冬が旬の緑黄色野菜です。ビタミンやミネラルを豊富に含んでいるので、たくさん食べましょう！
24	金	れんこん	れんこんには複数の穴があいていて向こう側を見通せることから、将来が見通せる縁起の良い食べ物と言われています。

日	曜日	テーマ	説明
27	月	ゆず	ゆずに含まれる「リモネン」には、リラックス効果があると言われています。「リモネン」はゆずのほか、レモンやライムにも含まれています。
28	火	学校給食週間	学校給食は明治22年に山形県ではじまり、昭和25年度から、1月24日から30日までは学校給食週間と定められました。
29	水	かぼちゃ	日本で栽培しているかぼちゃは、主に「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類です。また、ズッキーニはかぼちゃの仲間です。
30	木	味噌	味噌にはお腹の働きをよくしてくれる善玉菌が入っています。おなかの中から元気になって、風邪を予防しましょう！
31	金	鮭	鮭は川に生まれてから海へわたり、数年かけて成長したあと、子孫を残すために生まれた川に戻って来る習性があります。

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

