

ランチメール！

令和7年3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
3	月	ひなまつり	ひなまつりは、「桃の節句」とも呼ばれています。今日の給食には、お祝いとして、こつが大福がです。よくかんで食べましょう！
4	火	アセロラ	アセロラはビタミンCがとても多い果物です。日本の中では、ほぼ沖縄県で生産されています。
5	水	そばろ	そばろとは、牛肉や鶏肉、豚肉、溶き卵などを汁気がなくなりパラパラになるまで炒った食べ物のことを言います。
6	木	人参	人参は、ほぼ毎日のように給食のメニューに入っています。人参は体の調子を整えてくれる野菜です。残さず食べましょう！
7	金	かぼちゃ	かぼちゃは、色の濃い野菜の仲間です。のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぐため、風邪に負けない丈夫な体を作ります。
10	月	ごま	ごまは、白ごま、黒ごま、金ごまの大きく3種類に分けられますが、色によって栄養の違いはほとんどありません。
11	火	たまご	にわとりは生まれてから約150日で卵を産むようになり、1年間で約300個もの卵を産みます。
12	水	じゃがいも	じゃがいもは、いもの仲間ですが、他にどんないもがあるか知っていますか？ 長いも、さつまいも、重いもなどがあります。
13	木	アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグとは、スペイン風オムレツのことで、じゃが芋、玉ねぎ、チーズ、ベーコンなどが入っています。
14	金	豆腐	豆腐には、絹ごし豆腐、木綿豆腐、焼き豆腐などいろいろな種類があります。給食で使っているのは、絹ごし豆腐です。
17	月	鱒	いわしには、骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンが多く含まれています。
18	火	ごぼう	ごぼうには、おなかの掃除をする食物せんいが多く含まれています。また、肉や魚のくさみを取る働きもあります。

日	曜日	テーマ	説明
19	水	切り干し大根	切り干し大根は、切った大根を干して乾燥させたものです。水分がなくなって栄養分がぎゅっと詰まっています。
21	金	さつまいも	さつまいもは、日本の中では、鹿児島県や千葉県で多く生産されていますが、最近は、北海道でも生産されています。
24	月	みそ	みそは、大豆、米麹または麦麹、塩、水から作られる醗酵調味料です。みそは、お腹の働きを元気にしてくれます。

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

あなたの食生活はどうか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が・・・

7～9個



4～6個



1～3個



0個

