

ランチメール！

令和7年4月

学校給食に関連するSDGsの主な目標

目標2
きか
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
4	金	わかめ	わかめには、食物せんいや鉄分など、たくさんの栄養が含まれているので、「海の野菜」ともいわれる海藻です。
7	月	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。今日の給食では絹ごし豆腐を使っています。
8	火	発芽玄米	発芽玄米は、玄米を少し発芽させたもので、ビタミン、マグネシウムなど、たくさんの栄養が詰まっています。
9	水	ゆず	今日のいわしのゆず味噌煮の味付けに使われているゆずは、さわやかな香りがする果物です。ゆずの香りも楽しんでください。
10	木	とうもろこし	とうもろこしは、「世界三大穀物」のひとつです。ちなみに、残りの2つはお米と小麦です。
11	金	そぼろ	そぼろとは、牛肉や鶏肉、溶き卵などを汁気がなくなるまで炒った食べ物のことをいいます。
14	月	ワンタン	ワンタンは、ぎょうざやシューマイと同じ中華料理の仲間です。皮に肉や野菜などを混ぜ込んだものを包んで作ります。
15	火	アセロラ	アセロラは、ビタミンCがとて多い果物です。国内では、沖縄県で主に生産されています。
16	水	ごぼう	ごぼうにはおなかのそうじをする食物せんいがたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。
17	木	かぼちゃ	かぼちゃはカンボジアという国から伝わった食べ物で、「かぼちゃ」の名前も「カンボジア」に由来しているといわれています。
18	金	いか	いかには心臓が3つあることを知っていますか？ひとつは血液を体に送るため、ほかのふたつはエラに血液を送るためといわれています。

日	曜日	テーマ	説明
21	月	だし	「だし」は、昆布やかたお節などから「うま味」を引き出したもので、料理をおいしくしてくれます。
22	火	お祝いクレープ	入学・進学おめでとうございます。新学年を迎えるスタートを祝い、「お祝いクレープ」を献立に入れました。
23	水	人参	人参は、ほぼ毎日のように給食に入っています。栄養がたっぷりの野菜なので、たくさん食べてください。
24	木	いちご	いちごはたくさんのビタミンCが含まれている果物です。ビタミンCには疲れを取ってくれるはたらきなどがあります。
25	金	コロッケ	今日のコロッケには、じゃがいも、ねぎ、ひき肉が入っています。給食では、かぼちゃコロッケやクリームコロッケも出ます。
28	月	味噌	味噌は、大豆、米または麦、塩、水から作られる調味料です。味噌には、お腹のはたらきを元気にしてくれる効果があります。
30	水	鯖	鯖の背中が青いのですが、理由を知っていますか？海の色に合わせて、大きな魚や鳥から身を守るためといわれています。

食残し

- おかず…おかずが入っていた入れ物へ。
- ごはん、パン、めん、温食、牛乳…温食缶へ。



後片付け

- スプーンは、同じ向きで入れてください。
- へらと、もりつけ用の大きいスプーンは、一番最後に入れてください。

※スプーン通しのフックは、とめてから戻してください。

※へら、おたま、トングは容器に入れたままにしないよう確認してから戻してください。