

ランチメール!

令和6年6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
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	いわし	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Dが多く含まれています。
4	火	歯の健康	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康のためにはよくかむことが大切です。今日のおさつスティックもよくかんで食べましょう。
5	水	親子丼	親子丼はとり肉と卵を使う料理で、親と子の両方を使うことから「親子丼」という名前がつけました。
6	木	りんご	りんごが多く獲れる都道府県は1位青森県、2位長野県、3位岩手県です。ちなみに北海道は8位です。
7	金	白玉	白玉はもち米をすりつぶして作られた「白玉粉」から作られています。のどにつまらないようによくかんで食べましょう。
10	月	メンチカツ	メンチカツはどこで生まれた食べ物でしょう?正解は日本です。明治時代に浅草で生まれたのが始まりと言われています。
11	火	ミルク	牛乳に混ぜると、ココアのような味になります。あふれないように牛乳を一口飲んでから入れるのがおすすめです。
12	水	ハヤシライス	ハヤシライスは具材をトマトソースやデミグラスソースで煮込み、ごはんにかけて料理です。トマトが入っているので少し酸っぱく感じます。
13	木	たまご	たまごは、玉ねぎが多く入ったコロッケです。北海道で一番玉ねぎが多くとれるのは北見市です。
14	金	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。
17	月	ビーフン	ビーフンは、普段みなさんが食べているお米『うるち米』を粉にして麺を作り、乾燥させたものです。
18	火	いなり寿司	いなり寿司とはしょうゆやさとうで味付けした油揚げの中に酢飯を入れたお寿司のことです。

日	曜日	テーマ	説明
19	水	せんべい汁	せんべい汁は青森県の郷土料理で、せんべいが入っているのが特徴です。もちもちのせんべいと、たっぷりの野菜と一緒に食べてみましょう。
20	木	ナン	ナンはインドやイランなどで食べられている平焼きのパンです。ナンをちぎって、カレーに付けて食べましょう。
21	金	ワンタン	ワンタンはぎょうざやしゅうまい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。
24	月	鱈	鱈は脂がのっていて、うまみが多い魚です。味が良いから鱈という名前がつけられたとも言われています。
25	火	アスパラ	アスパラは春が旬の野菜です。アスパラに含まれるアスパラギンという栄養には疲れを取ってくれる働きがあります。
26	水	みそ	みそは大豆、米または麦、塩、水から作られる調味料です。今日のカツはみそで味付けをしています。
27	木	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、かみごたえがあり、肉や魚のくさみを取る働きもします。
28	金	おでん	給食のおでんには、がんもどき、さつまあげ、大根、人参、うずらの卵、こんにゃくなどいろいろな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

6月4日～10日「歯と口の健康週間」



歯と口は食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯磨きはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。