

# ランチメール！

令和6年12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
2	月	沢煮椀	沢煮椀とは、干切りにした食材をたくさん入れたお吸い物です。 えのきたけ、にんじん、たけのこ、さやいんげん等が入っています。
3	火	かぼちゃ	かぼちゃは、緑黄色野菜です。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。
4	水	そばろ	そばろとは、牛や豚、鶏のひき肉、魚肉、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品のことを言います。
5	木	アンサンブル エッグ	アンサンブルエッグとは、スペイン風のオムレツのことです。 卵の中に、じゃが芋、玉ねぎ、チーズ、ベーコンなどが入っています。
6	金	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。
9	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。
10	火	揚げ物	高温のたっぷりの油で食材を加熱することを「揚げる」と言います。 今日のアジフライは、小麦粉やパン粉をつけて揚げられています。
11	水	がんもどき	がんもどきは、豆腐を水切りしてつぶし、小さく切った野菜等を 混ぜて丸め、油で揚げたものです。今日のおでんに入っています。
12	木	ポパイカレー	ポパイカレーとは、ほうれん草入りのカレーのことです。ほうれん草 には、肌や粘膜を丈夫にしてくれるビタミンCが多く入っています。
13	金	磯辺揚げ	青のり入りの衣で揚げた料理のことを磯辺揚げと言います。 青のりの香りを楽しみながら食べて下さい。
16	月	もやし	もやしは、緑豆や大豆等を暗いところで水だけで育てた野菜です。 食物繊維が多く含まれています。

日	曜日	テーマ	説明
17	火	かき揚げ	「かき揚げ」という名前は「かき混ぜてあげる」ことからきて いるそうです。うどんに入れるとおいしく食べることができます。
18	水	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。
19	木	クリスマス	少し早いですが、今日はクリスマスメニューです。おかずはクリ スマツリー型のチキンです。ケチャップで飾り付けをしてみましょう！
20	金	冬至	21日は「冬至」です。日本では冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べる 風習があります。今日の給食にはゆずとかぼちゃが使われています。
23	月	チャプチェ	チャプチェは、韓国料理のひとつです。野菜や肉、春雨などを 混ぜて作ります。苦手な人もひと口チャレンジしてみよう。
24	火	シークワサー	シークワサーは沖縄県等でとれるくだものです。沖縄の方言で「シー」 が酸っぱい物、「クワサー」が食べ物という意味があります。

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

### ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	<p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>