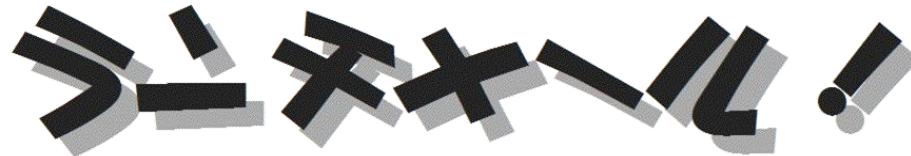


令和8年1月



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。

ひ 日	ようび 曜日	テーマ	せつめい 説明
13	火	たまご 卵	卵は、「完全栄養食」と言われるほど、栄養が高い食品です。特に、たんぱく質は、体をつくるだけでなく、健康を保つために必要な栄養です。
14	水	とうふ 豆腐	豆腐は中国発祥の大豆腐製品です。カルシウムがたくさん入っているので、骨や歯を丈夫にするだけでなく、イライラを抑えてくれる力もあります。
15	木	いちごの日 ひ	1月15日は、語呂合わせで「1(いい)1(いち)5(ご)」の日です。現在のいちごは1月から3月ごろがおいしいと言われています。
16	金	ぞうに 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。給食では紅白餅が入っています。よく噛んで食べましょう。
19	月	わしょく 和食の日 ひ	和食は、米を中心とした魚・豆類・野菜・海藻などさまざまな食材を組み合わせて作られるため、栄養バランスがとても良い食事です。
20	火	かんさいふう 関西風 うどん	昆布やかつお節を使った、透明感のあるあっさりした出汁が特徴です。給食でも、昆布とかつお節でだしを取っています。
21	水	カレーの日 ひ	明日22日は、「カレーの日」です。カレーは国民食、王様と言われるほど人気があります。また、栄養バランスが良いのも特徴です。
22	木	ぜんこくがっこう 全国学校 給食 週間 きゅうしょくしうかん	学校給食は明治22年に山形県ではじまり、1月24日から1月30日は、学校給食週間と定められました。明日から給食週間献立が登場します。
23	金	のぼりべつ豚丼 (登別市) のぼりべつし	今日の豚肉は、登別で生産された豚肉を使っています。おいしいお肉なので、たくさん食べてください。

学校給食に関連するSDGsの主な目標



ひ 日	ようび 曜日	テーマ	せつめい 説明
26	月	カムオハウ (アイヌ料理) りょうり	カムオハウは、アイヌの人たちの伝統的な料理のひとつです。アイヌ語で「カム」は肉、「オハウ」は汁物を意味しています。
27	火	カレーラーメン (室蘭市) むろらんし	カレーラーメンは、隣の町、室蘭市のご当地メニューです。4月25日は「室蘭カレーラーメンの日」として記念日登録されるほど人気のあるラーメンの一つです。
28	水	いしかりじる 石狩汁 (石狩地方) いしかりぢほう	いしかりじる石狩汁は、「石狩鍋」風に、鮭と野菜を煮込んだ、真だくさんの汁物です。いしかりなべ石狩鍋は、鮭で有名な石狩川の河口にある石狩地方が発祥とされています。
29	木	あ 揚げパン (昔なつかし) むかし	揚げパンは、昭和30年代頃から、学校給食に登場し始めました。固くなつたパンをおいしく食べられるように考えられたのが始まりと言われています。
30	金	たまコロ (北見市) きたみし	たまコロは、玉ねぎが一番とれる北見市のご当地グルメの一つです。いもや肉を使わず、ツナとマヨネーズなどを混ぜて揚げたコロッケです。

【全国学校給食週間(1月24日～1月30日)】

登別市学校給食センターでは、学校給食週間における取組として、1月23日(金)から30日(金)までの期間に近隣の郷土料理やご当地グルメ、給食の歴史を振り返る昔の学校給食の献立などを提供する予定です。



今月はアイヌ料理の「カムオハウ」を現代風にアレンジして提供します。

アイヌ文化をより深く知りたい人は、登別市のアイヌ文化をお知らせしている「ヌプルペッ」のホームページをごらんください。

ホームページはこちらから ⇒ <http://www3.city.noboribetsu.lg.jp/ainu/>

