

**令和8年1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

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、<sup>こんだて</sup>献立<sup>せつめい</sup>の説明や<sup>た</sup>食べ物<sup>もの</sup>に関する<sup>かん</sup>情報<sup>じょうほう</sup>などを<sup>けいさい</sup>掲載しています。

日曜日	曜日	テーマ	説明
13	火	たまご 卵	たまご かんぜん えいよう しょく い 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、けんこう たも ひつよう えいよう 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	とうふ ちゅうごく はっしょう だいす せいひん 豆腐は中国 発祥の大豆製品です。カルシウムがたくさん入っているので、ほね は しょうぶ 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	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	そうじ 雑煮	そうじ しょうがつ た りょうり ちいき かに 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 ひ 和食の日	わしょく こめ ちゅうしん さかな まめるい やさい かいそう しょくざい く 和食は、米を中心に 魚・豆類・野菜・海藻などさまざまな食材 を 組みあ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	こんぶ ぶし つか とうめいかん だし とくちょう 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	あす にち ひ こくみんしょく がっこうきゅうしょく 明日22日は、「カレーの日」です。カレーは国民食、 学校給食のおうさま い にんぎ えいよう よ とくちょう 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	がっこう きゅうしょく めいじ ねん やまがたけん がつ にち 30 にち がっこう 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)	きょう ぶたにく のぼりべつ せいさん ぶたにく つか 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。

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)	カムオハウは、アイヌの <sup>ひと</sup> 人たちの <sup>でんとうてき りょうり</sup> 伝統的な料理のひとつです。 アイヌ語で「カム」は <sup>にく</sup> 肉、「オハウ」は <sup>しるもの いみ</sup> 汁物を意味しています。
27	火	カレーラーメン (室蘭市)	カレーラーメンは、 <sup>となりまち</sup> 隣の <sup>むろらんし</sup> 町、 <sup>どうち</sup> 室蘭市のご <sup>かつ</sup> 当地 <sup>にち</sup> メニューです。4月25日は「 <sup>むろらん</sup> 室蘭カレーラーメンの日」として <sup>ひ</sup> 記念日 <sup>きねんび</sup> 登録 <sup>とうろく</sup> されるほど <sup>にんき</sup> 人気のある <sup>ひと</sup> ラーメンのひとつです。
28	水	石狩汁 (石狩地方)	<sup>いしかりじる</sup> 石狩汁は、 <sup>いしかり</sup> 「石狩」 <sup>なべ</sup> 鍋 <sup>ふう</sup> 風に、 <sup>さけ</sup> 鮭 <sup>やさい</sup> と <sup>にこ</sup> 野菜を <sup>く</sup> 煮 <sup>しるもの</sup> 込んだ、 <sup>く</sup> 具 <sup>しるもの</sup> たくさん <sup>しるもの</sup> の汁物です。 <sup>いしかりなべ</sup> 石狩鍋は、 <sup>さけ</sup> 鮭 <sup>ゆうめい</sup> で有名な <sup>いしかりかわ</sup> 石狩川 <sup>かこう</sup> の河口にある <sup>いしかりちほう</sup> 石狩地方 <sup>はっしょう</sup> が発祥とされています。
29	木	揚げパン (音なつかし)	<sup>あ</sup> 揚げパンは、 <sup>しょうわ</sup> 昭和 30 年代 <sup>ねんだいころ</sup> 頃から、 <sup>がっこう きゅうしよく</sup> 学校給食 <sup>とうじょう</sup> に登場 <sup>はじ</sup> し始めました。固 <sup>かた</sup> くなっ たパンをおいしく <sup>た</sup> 食べられるように <sup>かんが</sup> 考えられたのが <sup>はじ</sup> 始まり <sup>い</sup> と言われています。
30	金	たまコロ (北見市)	たまコロは、 <sup>たま</sup> 玉ねぎが <sup>いちばん</sup> 一番とれる <sup>きたみし</sup> 北見市のご <sup>どうち</sup> 当地 <sup>ひと</sup> グルメのひとつです。 いもや肉を使わず、ツナとマヨネーズなどを <sup>ま</sup> 混ぜて <sup>あ</sup> 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。

こんげつ りょうり げんたいふう ていぎょう  
 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「ヌプルベツ」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/>

