


2026年

# 1月の献立表

北海道星置養護学校

ほしみ高等学園

月	火	水	木	金
<div>  </div>				
19日 ①ごはん ②みそ汁 ③豆腐のチャンプル ④ゴマ和え ⑤牛乳	20日 ①ビーンズピラフ ②キャベツのスープ ③スパゲティーサラダ ④牛乳	21日 ①ごはん ②みそけんちん汁 ③ぶりの照り焼き ④辛子和え ⑤牛乳	22日 ①セルフ 卵 ドッグ ②ミネストローネ ③フルーツサラダ ④牛乳	23日 ①チキンカレー ②福神漬 ③グリーンサラダ ④牛乳
26日 ①セルフおにぎり ②小さな焼き魚 ③漬物 ④せんべい汁 ⑤牛乳	27日 ①広東麺 ②中華蒸しパン ③牛乳	28日 ①ごはん ②野菜スープ ③ミートローフ ④ごぼうサラダ ⑤牛乳	29日 ①カオ・ラートナー・ガイ ②卵 スープ ③春雨の酢の物 ④牛乳	30日 臨時休業日

26日～29日をほしみ高等学園の「学校給食週間」

として、特別献立が登場します。

26日は、給食が始まった当時の給食を再現します。

おにぎりを作って食べましょう。のりは、4枚つきます。大皿に焼き魚と漬け物を盛ります。ご飯は、軽く塩味がついてます。

お茶碗に盛ったご飯を、スプーンで分けて大皿の上で、のりではさんだり包んで食べましょう。別々に食べても良いし、ご飯に鮭をほぐして鮭ご飯にして食べても良いです。青森の郷土料理のせんべい汁もあります。

27日～29日のテーマは、「世界の料理を味わおう！」です！

27日



広東麺は、中華麺に肉や野菜など



どの具材を炒めてとろみをつけた餡をかけたもので、実は日本発祥の麺料理です。

中華蒸しパンは、手作りです

28日



ミートローフは、ひき肉に玉ねぎ、パン粉、卵、牛乳、調味料などを混ぜて型に入れ、オーブンで焼いたアメリカの伝統的な家庭料理です



29日



カオ・ラートナー・ガイはタイ料理のひとつで、屋台の定番料理です。



カオは「ごはん」、ラートナーは「あんかけ」、ガイは「鶏肉」なので、日本語に訳すと鶏肉入りのあんかけごはんです



## 「学校給食記念日」ってなあに？

**明治22年** 山形県の小学校で、お弁当を持って来られない子供のために、おにぎりとおかず（漬け物・小さな焼き魚）を出したのが給食の始まりです。



**昭和7年** 学校に来られない子や体の弱い子を救うために、全国で始まりました。

**昭和18年** 食料不足により給食が中止されました。

**昭和21年12月24日**

外国から送られた脱脂粉乳や缶詰により学校給食が再開されました。

この日が冬休みに当たるため、1か月後の**1月24日**を「学校給食記念日」とし、

**24日から30日まで**を「全国学校給食週間」としています。



冬休みが終わると、3学期がスタートします。  
休み中の生活から、早寝早起き、朝ごはん、生活のリズムを整えましょう。  
新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルスの感染防止対策に努めて、短い3学期を元気に頑張りましょう。

## 睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかにも、かぜをひきやすくなったり、食欲が増えて肥満になりやすくなったりするともいわれています。



## 家族みんなで かぜ予防



かぜはウイルスに感染することで起こります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。

## ～今月の給食のポイント～

**27日～30日をほしめ高等学園の「学校給食週間」として、特別献立が登場**します。セルフおにぎりは、毎年恒例になってます。それぞれ好きなように食べてください。

**28日から30日のテーマは、「世界を味わおう！」**です！



**初登場！ タイ料理！！ 「カオ・ラートナー・ガイ」**



タイ料理の特徴は、辛味、酸味、甘味、塩味、旨味、そして香りを一度に味わえ



るところだそうです。そして、**ナンプラー**（タイのしょう油=魚醤）を使います。ナンプラーとは、タイ料理に欠かせない調味料です。魚介類を塩漬けにして発酵させることで生まれる、独特の旨味と香りが特徴です。

ナンプラーを少し加えるだけで、料理に深みと本格的なアジアテイストが加わります。

初めてのタイ料理を味わってみましょう。