

予定献立表

函館市立港中学校



月

火

水

木

金

MON

TUE

WED

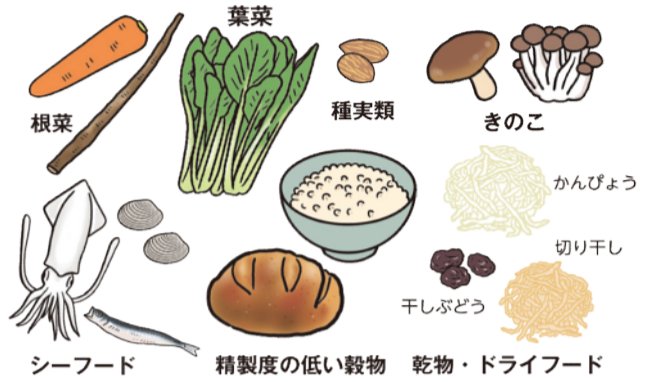
THU

FRI

今月の目標

歯を丈夫にする食べ物について考えよう

1、2、3
……30!



3
ごはん
どさんこ汁
あじフライ
キャベツの煮びたし

あじの日献立

4
ごはん
豚肉とじゃがいもの南蛮煮
イカカツ
ひじきのふりかけ

虫歯予防デー献立

5
小型コッペパン
スパゲティアラビアータ
チキンナゲット (2ヶ)
ワインゼリー

歯と口の健康週間6/4~6/10

6
ごはん
ワンタンの生姜スープ
揚げギョウザ (2ヶ)
チャプチェ

7
コッペパン
トマトと卵のスープ
鶏むね肉と野菜の甘酢炒め
チーズ
黒豆きなこクリーム

ベジプラ

今日は、山口県の中型まき網漁業連合会と農林水産物需要拡大協議会が連携して制定しました。「あじの日」にちなんで、あじフライを提供します。一気にかきこまず、少しずつ味わって食べましょう。

今日は、日本歯科医師会が6(む)4(し)の語呂にちなんで、虫歯予防デーと制定しました。それにちなんで、カルシウムが豊富に含まれているひじきを使用したメニューを取り入れました。また、今日から10日までは、歯と口の健康週間です。歯を丈夫にする食べ物について考えるきっかけにしてください。

今日のスパゲティアラビアータには、カルシウムを豊富に含んでいる小松菜や噛みごたえのあるきのこ(しめじ)を使用しています。小型コッペパンやチキンナゲットも、よく噛んで食べてください。

チャプチェは、春雨を甘辛く炒めた韓国料理です。ごはんと一緒によく噛んで食べましょう。よく噛んで食べることで、食べ物が小さくなり、消化をしやすくなります。胃や腸に負担をかけすぎないためにも、意識して噛みましょう。

おかずの「鶏むね肉と野菜の甘酢炒め」は、函館市民健康大学のホームページに掲載している「ベジプラ! 楽うまし」をもとに給食バージョンにアレンジしたものです。ベジプラとは、ベジタブルプラスの略で、野菜料理を+1品食べようという意味です。毎日の食事で野菜を意識して食べましょう。

10
ごはん
キャベツのみそ汁
鶏のから揚げ
きんぴらごぼう

11
ごはん
スープカレー
焼き枝豆
トマト

12
ソフトフランスパン
ホワイトシチュー
ミートボール (ケチャップ) (2ヶ)
コーンソテー

13
減量ごはん
きつねうどん
野菜かき揚げ
人参シリシリ

14
コッペパン
白菜と肉団子のスープ
豚肉と大豆の
ナポリタン仕立て
ヨーグルト

歯と口の健康週間最終日は、食物繊維を豊富に含んでいるごぼうを使用した、きんぴらごぼうです。ごはんに合うよう、オイスターソースや細かく切った生姜を使用して味付けしています。ごはんとお汁物、おかずを交互によく噛んで食べてください。

スープカレーは、札幌の名物グルメで、通常のルーカレーのようにとろみはなく、さらさらとしたスープ状になっています。スプーンでごはんをすくい、スープカレーに浸して食べましょう。また、おかずの焼き枝豆は、にんにくをきかせた味付けになっています。野菜たっぷりのメニューになっていますので、なるべく残さず食べましょう。

シチューには、牛乳やスキムミルクなどの乳製品をたっぷり使用しています。これらの食材には、カルシウムが豊富に含まれており、丈夫な骨や歯をつくるのに役立ちます。ソフトフランスパンにつけるなどして、パンもおいしくいただきます。

人参シリシリとは、シリシリ器というおろし金でおろした人参を炒め、卵でとじた料理で、沖縄県の郷土料理として知られています。シリシリとは、すりおろす時の動作や音を表します。人参には、カロテンという栄養素が含まれており、目の健康を保つなど様々な効果があります。

おかずのナポリタン仕立ては、揚げた豚肉と大豆をトマトソースと合わせ、スパゲティナポリタンのような味付けにした、給食オリジナル料理です。トマトは、リコピンやビタミンC、カリウムなどを含み、栄養価の高い食材です。量が増えると食欲が落ちることもあるかもしれませんが、そのような時こそ栄養たっぷりのトマトを食事に取り入れてみましょう。

17
ごはん
大根と油揚げのみそ汁
チキンみそカツ
ひじきの炒め煮

18
ごはん
五目あんかけ豆腐
春巻き
トマト

19
小型コッペパン
和風スパゲティ
カレージャーマンポテト
豆乳プリン

ベジプラ

20
ごはん
いも団子汁
さばのみそ煮
白菜の油炒め

21
コッペパン
かきたまスープ
甘辛マスタードチキン
フルーツゼリーミックス (パイナップル・杏仁)

炒め煮に使用しているひじきは、食物繊維やカルシウムなどが豊富な海藻で、昔から日本人にとってなじみのある食材です。「あまり食べたことがない」「ひじきが苦手」という人は、給食を食について学ぶ場として、まずは1口からチャレンジしてほしいです。

五目あんかけ豆腐は、函館産の昆布と国産のけずり節の合わせだしを使用しています。だしは、朝早くから調理場で煮出してとっています。だしを使用することで、調味料を使う量がおさえられ、減塩にもつながります。

おかずの「カレージャーマンポテト」は、函館市民健康大学のHPに掲載している「ベジプラ! 楽うまし」をもとにアレンジしたものです。国は、健康な生活を維持するための目標として、「野菜を1日350g以上食べる」ことを掲げています。将来も健康で過ごせるように、おうちでも野菜を積極的に食べるよう、心がけましょう。

みなさんは、普段の食事で肉と魚のどちらを食べる機会が多いですか? 魚には血管の健康を保つDHAや高血圧の予防などに効果的なEPA (IPA) が含まれるなど、私たちの体の健康を維持するのに役立つ栄養素が多く含まれています。バランスが良く偏りのない食事をする上でも、意識して魚料理を食べていきましょう。

給食で溶き卵を使用したスープを調理するときは、なめらかに仕上がるように、「さらさらになるまで、卵をよく溶かす」「片栗粉でスープにとろみをつける」「卵を円を描くように回し入れ、回し入れる向きと反対の方向にスープをかき混ぜる」といった工夫をしています。おうちで作る機会があったら、試してみてください。

24
ハヤシライス
トマトとひき肉のオムレツ
ミルク(コーヒー)

25
ごはん
じゃがいもとわかめのみそ汁
鮭の竜田揚げ
切り干し大根の炒め煮

和食の日

26
コッペパン
野菜たっぷり豆乳ヘルシースープ
ハンバーグトマトソース
メロン
チョコクリーム

ベジプラ

27
減量ごはん
カレーうどん
いかと大豆の青のりあえ
もやしの南蛮炒め

28
丸割パン
大根のポトフ
北海道ブリタレカツ
キャベツのソテー

パックマヨネーズ

ハヤシライスは、角皿の底が見えなくなるよう、ごはんをまんべんなく盛り付け、その上からルーをかけて食べましょう。ミルクは、牛乳を少し飲んで量を減らしてから、封を開けてストローの差し口に差しこむようにして、入れましょう。その後、ストローの差し口を押さえて、牛乳パックをぐるぐると回すと、おいしく飲めます。

今月の和食の日は、魚料理を主菜にした、一汁二菜のメニューです。炒め煮に使用している切り干し大根などの干した野菜は、生野菜と比べて日持ちがするだけでなく、干すことで成分が凝縮され、ビタミンやミネラルなどの栄養価やうま味がアップします。災害時などの備えとしても乾物は有効です。ぜひ、おうちの食事や有事の備えとして取り入れてみてください。

温食の「野菜たっぷり豆乳ヘルシースープ」は、函館市民健康大学のホームページに掲載している「ベジプラ! 楽うまし」をもとにアレンジしたものです。今月の給食に登場したメニュー以外にもたくさんメニューが掲載されていますので、興味のある人は函館市民健康大学のホームページを確認してみてください。

カレーうどんに入っているたけのこは、土の中に埋まっている竹の若い芽を掘り起こしたものです。そのほとんどは水分ですが、体内の余分な塩分を外に出すカリウムや腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。食感を楽しながら、いただきます。

北海道ブリタレカツとは、近年の地球温暖化により北海道での漁獲量が増えたブリを使用した新しい食文化を創ることを目指して、2020年に誕生したご当地グルメです。今日は、丸割パンにキャベツのソテーと一緒にさみ、ソテーに付属しているマヨネーズをかけて、ハンバーガーのようにして楽しみながら食べましょう。