



月

# 予定献立表

函館市立港中学校



火

水

木

金

**MON**

**TUE**

**WED**

**THU**

**FRI**

**2** ごはん  
豚肉とじゃがいもの南蛮煮  
いわしのみそ煮  
大根のあえもの



みそ煮に使用している「いわし」は、陸にあげるとすぐに弱ってしまうことから「弱し」と呼ばれ、それが変化して現在の呼び方になったとされています。カルシウムが豊富に含まれているため、骨ごと食べられる料理がおすすめです。

**3** みかんの日献立  
ポークカレー  
キャベツのピクルス  
みかん



12月3日は、農林水産省と全国果実生産出荷安定協議会により、「みかんの日」と定められています。それにちなんで、給食では食後のデザートとして、みかんを提供します。風邪予防や肌の健康を保つビタミンCを多く含んでいます。

**4** ソフトフランスパン  
豆と雑穀と麦のスープ  
スパイシーチキン  
ブロッコリーとナッツのガーリックソテー



今日のスープには、押麦や雑穀、えんどう豆やひよこ豆、レンズ豆などの豆類や穀類が入っています。これらには、整腸作用や糖の吸収を抑える働きのある食物繊維などが豊富に含まれています。

**5** 減量ごはん  
きつねうどん  
野菜かき揚げ  
人参とツナの炒め物



炒め物に使用している人参は、抗酸化作用の高いβカロテンを豊富に含んでいる緑黄色野菜です。βカロテンは油と相性が良いため、家で調理をする際は食材のもっている栄養素を効率よく摂取できるよう、工夫してみてください。

**6** コッペパン  
白菜と肉団子のスープ  
じゃがいもとウィンナーのチーズ煮  
りんご  
チョコクリーム



チーズ煮は、炒めた玉ねぎやウィンナーなどの食材にシュレットチーズを加えて、そこにゆでたじゃがいもを合わせて仕上げています。ほくほくのじゃがいもとウィンナーやチーズの風味を、パンと一緒に食べて味わってください。

**9** ごはん  
呉汁  
厚焼き玉子  
豚肉とひじきの煮物



呉汁は、宮城県で伝承されてきた郷土料理で、今は日本各地で親しまれています。給食では、北海道産の「とよまさり」という乾燥大豆を使い、朝早くから豆を戻し、ミキサーにかけてなめらかにしてから使用しています。大豆の風味を感じながら、食べてください。

**10** ごはん  
マーボー豆腐  
肉シューマイ (2ヶ)  
みかん



給食のマーボー豆腐は、ひき肉や調味料で「あん(餡)」を作ってから、下ゆでした豆腐を加えて仕上げられています。そのようにすることで、豆腐から水分が出るのを防ぐことができ、おいしく仕上がります。家で作る機会があれば、参考にしてみてください。

**11** 小型コッペパン  
スパゲティナポリタン  
ほたてハーブフライ  
焼きプリンタルト



今日のスパゲティナポリタンには、隠し味としてある調味料を使用しています。みなさんは、隠し味が何かわかりましたか？この調味料を使用することで、ナポリタンの色が鮮やかになり、本格的な味わいになります。

**12** ごはん  
石狩汁  
豚肉の磯辺揚げ  
もやしのごまあえ



**和食の日**

冬休み前最後の和食の日は、北海道の郷土料理「石狩汁」と青のりを使用した「豚肉の磯辺揚げ」、2種類のすりごまを使用した「もやしのごまあえ」です。ごはんと汁物、おかずを交互に食べる「口中調味」を意識して、いただきます。

**13** ミルクパン  
キャベツとベーコンのスープ  
マカロニのラザニア風  
パインアップル



ラザニアとは、平たいパスタを使用した料理のことで、給食では食べやすいよう平たいパスタの代わりにマカロニを使用しています。1人分の量を上手に取り分け、盛り残しが多くなりにくいよう工夫しましょう。

**16** 減量ごはん  
長崎ちゃんぽん  
揚げギョウザ  
ぶどうゼリー



(2ヶ)

ちゃんぽんとは、「様々なものを混ぜること、または混ぜたもの」を意味する言葉で、特に長崎県の郷土料理として有名です。豚肉や魚介類、野菜がたっぷり入っています。食べる際は、塩分の過剰摂取を防ぐため、スープをすべて飲み干さないように心がけましょう。

**17** ごはん  
団子汁  
豚肉と野菜の生姜焼き  
白菜と小魚の煮びたし



今日の給食には、9種類の野菜を約180gほど使用しています。これは、1日に摂取することが望まれる野菜の量(350g)のおよそ半分になります。給食は、みなさんに栄養バランスの良い食事をとってもらえるよう工夫しているので、苦手な食材があったとしても、1口は必ず食べてみる習慣をつけましょう。

**18** コッペパン  
卵スープ  
チリコンカン  
キャラメルポテト



キャラメルポテトに使用しているさつまいもは、主成分のでんぷんの他、加熱しても壊れにくいビタミンC、ビタミンE、βカロテン、食物繊維などを含む栄養価の高い食材です。バターと砂糖で作ったキャラメルソースをからめて、甘いデザートのように仕上げられています。

**19** ごはん **冬至献立**  
ちゃんこ鍋  
ちくわのから揚げ (2ヶ)  
かぼちゃのいとこ煮



**無償提供つづあん使用**

12月21日は、「冬至」です。給食では、ひと足早く冬至の行事食「かぼちゃのいとこ煮」を提供します。いとこ煮には、北海道の作物として代表的なてん菜の生産振興や、てん菜から作られる砂糖の消費拡大を図る取り組みの一環として無償提供していただいた、道産材料を原料とした「あんこ」を使用しています。感謝をしていただきます。

**20** 丸割りパン  
ミネストローネ  
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**

**ブリの日献立**

今日は、ブリの日です。それにちなんで、近年北海道の新たなグルメとして開発された「北海道ブリタレカツ」を提供します。丸割りパンに、ブリタレカツとキャベツのソテーをはさみ、マヨネーズをかけて、ハンバーガーのようにして楽しんでもらえます。

**23** 減量ごはん  
卵とじうどん  
厚揚げのみそだれあえ  
りんご



今日のうどんは、函館産の真昆布と国産のかつお節でとった合わせだしを使用しています。また、干しいたけも使用しており、これらはそれぞれ異なるうま味成分をもっています。うま味成分を複数合わせることで、うま味がより強く感じられます。だしの味を感じながら食べてみてください。

**24** ハヤシライス  
ビーンズサラダ  
牛乳プリン



サラダには、青大豆、黄大豆、いんげん豆という3種の豆を使用しています。大豆には、たんぱく質の他、ビタミンB群、ミネラル食物繊維が含まれています。いんげん豆には、でんぷんやビタミンB1、ミネラルが豊富に含まれています。よく噛んで食べましょう。

**25** コッペパン  
さつまいものシチュー  
もみの木ハンバーグ (ケチャップ)  
クリスマス3色ゼリー



**クリスマス献立**

クリスマス当日の今日は、給食でクリスマスメニューをいただきます。目で見て、食べてクリスマス気分を味わってください。また、明日から冬休みとなります。冬休みも規則正しい食生活を心がけ、休み明けに元気に登校してくれることを祈っています。

**今日の目標**

**冬の食生活について考えよう**

冬休みは、年末年始やお正月などで、食生活が乱れやすくなります。毎日3回の食事を規則正しい時間にとり、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、食事の前には手洗いをし、免疫力や抵抗力を高めるビタミンA・C・Eが多く含まれる食材を意識してとりましょう。



「ビタミンACE」が多く含まれる冬にうれしい食べ物



ビタミン		
A	C	E
 にんじん  ブロッコリー  ほうれん草  カリフラワー  牛乳  バター	 ぶどう  キャベツ  ブロッコリー  キウイフルーツ  いちご  みかん	 いくら  かぼちゃ  さけ  小魚  アーモンド  チョコレート

