



月

MON

予定献立表

火

TUE

水

WED

木

THU

金

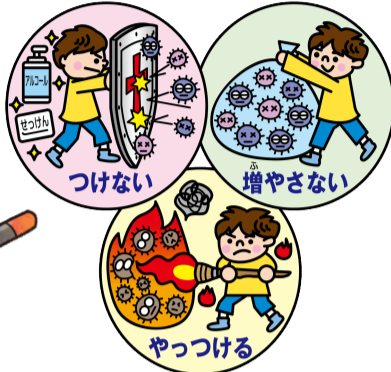
FRI

函館市立港中学校



今月の目標

衛生的に食事をしよう



つけない

増やさない

やっつける

4

ビビンバ
春雨スープ
ヨーグルト

今日のメニューには、野菜を11種、計200g以上とたっぷり使用しています。特に、スープに使用している干しいたげは、生しいたげに比べてうまみが強く感じられるので、だしをとることに適します。だしのうまみを感じながらいただきます。

5

小型コッペパン
スパゲティナポリタン
星型ハンバーグ(和風ソース)
七夕3色ゼリー
(メロン・豆乳・レモン)

七夕献立

7月7日は、七夕(しちせき)の節句、いわゆる七夕です。ひと足先に給食では、主食の小型コッペパンやスパゲティに合うよう、星の形をしたハンバーグと3色の七夕デザートを提供します。当日は、家族で無病息災の願いを込めながら、そうめんを食べてみてはいかがでしょうか。

8

ごはん **和食の日**

大根とわかめのみそ汁
チキン南蛮 **タルタルソース**
白菜とさつま揚げの煮びたし

チキン南蛮の日献立

夏休み前最後の和食の日は、宮崎県の郷土料理「チキン南蛮」を取り入れたメニューです。チキン南蛮とは、揚げた鶏肉を唐辛子入りの甘酢だれに浸けた料理です。宮崎県延岡市が「チキン南蛮発祥のまち」を宣言した7月8日を「チキン南蛮の日」としました。甘酢だれがかかった鶏肉にタルタルソースをかけていただきます。

9

野菜カレー
北海道産ほたてフライ(3ヶ)
ミルク(ココア)

北海道産ほたてフライ無償提供

現在、一部の国や地域の日本産水産物の輸入停止措置により、ほたてなどの水産物が影響を受けている状況にあります。このような中、生産者の方を応援するとともに、ほたての消費拡大を目的に、北海道産ほたて貝柱フライを無償提供していただきました。5月に引き続き、2回目の提供となります。カレーと一緒においしくいただきます。

10

ツイストパン
チキンチャウダー
ウイナーと野菜チップス
トマト

チキンチャウダーに入っているじゃがいもの主成分はでんぷんですが、加熱しても壊れにくいビタミンCや体内の余分な塩分を外に出すカリウムという栄養素も豊富に含まれています。チキンチャウダーと一緒に、ツイストパンやおかずもバランス良く食べましょう。

11

減量ごはん
五目うどん
大豆としらすのあめ煮
冷凍みかん

あめ煮に使用している大豆は、良質なたんぱく質が豊富で、ほかにも脂質やビタミン、ミネラルなどをバランス良く含んでいる栄養価の高い食材です。また、女性の健康に役立つイソフラボンなどの機能成分も含まれています。よく噛んで食べましょう。

12

給食は
ありません



16

ごはん
マーボー豆腐
もやしとチンゲン菜の中華炒め
黄桃

中華炒めに使用しているチンゲン菜には、免疫力を高めるビタミンCや骨粗しょう症を予防するカルシウム、貧血を予防する鉄などの栄養素が多く含まれています。アクが少なく、中華料理をはじめ様々な料理に合う食材です。

17

コッペパン
ジュリエンヌスープ
大豆コロッケ
すいか
ピーナッツバター

道みんの日
献立

7月17日は、北海道の歴史や文化、豊かな自然風土など、北海道の価値を見つめ直し、誇りに思つ心を育み、より豊かな北海道を築き上げることを期する日として「北海道みんなの日」と定められました。給食では、道産大豆のコロッケや道産すいかを使用する予定です。

18

ごはん
サンラータン
揚げよだれ鶏
ミニトマト (2ヶ)

よだれ鶏とは、蒸し鶏にピリ辛のタレをかけた中華料理です。今日の給食では調理作業の関係上、鶏肉を蒸すのではなく、片栗粉をつけて揚げてからタレとからめています。ごはんと一緒にいただきます。

19

コッペパン
野菜と豆のポトフ
豚肉のバーベキューソース
ワインゼリー

ワインの日献立

毎月20日は、ワインの日です。それにちなんでデザートとしてワインゼリーを提供します。ゼリー以外にも給食では、ハヤシライスやブラウンソースに赤ワインを、ミネストローネやイタリアンスープに白ワインを使用しています。毎日の給食では、風味や香りも感じながら食べてくれるとうれしいです。

22

減量ごはん
担々うどん
かつおカツ
トマト

6~9月頃の給食では、夏が旬のトマトやミニトマトの提供回数が多くなります。トマトの鮮やかな赤い色素「リコピン」には、体内に発生する老化や病気の原因となる活性酸素を除去する働きがあります。夏休みも積極的に食べましょう。

23

プルコギ丼
もやしの炒めナムル
はちみつレモンゼリー

夏休み前最後の給食は、プルコギ丼です。夏休み中は、不規則な生活リズム、野菜不足など食生活が乱れやすくなります。意識して野菜をとり、牛乳や乳製品を上手に活用して不足しがちなカルシウムをとるように心がけましょう。



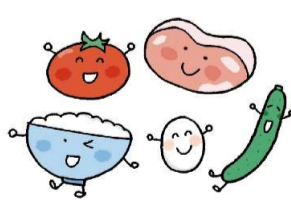
いよいよ待ちに待った夏休みですね。夏休み中も健康で過ごすために、規則正しい食生活を心がけてください。夏休み明けに元気な皆さんと会えることを心待ちにしています。

こまめに水分補給を!



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事!



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意!



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

夏バテ予防のポイント