



月

予定献立表

函館市立港中学校



火

水

木

金

MON

TUE

WED

THU

FRI

今月の目標

給食のきまりを覚え、基本的な食習慣を身につけよう



自分の担当を確認し、しっかり行う。給食当番全員で協力して配膳する。



1人分の量を確認する。汁物などは底をよくかき混ぜながら盛り付ける。

8

**始業式
入学式**

9

ごはん
マーボー豆腐
もやしと人参の炒めナムル
黄桃

今年度最初の給食は、マーボー豆腐です。一味唐辛子や豆板醤を使用していますが、食べやすい辛さになるよう調整しています。ごはんと一緒に食べてください。

10

小型コッペパン
スパゲティナポリタン
イカカツ
ヨーグルト

今年度最初のスパゲティは、ナポリタンです。スパゲティの日には、基本的に小型コッペパンも合わせて提供されます。1人前の量を残さず食べてはじめて、みなさんに必要な栄養がとれますので、パンも残さず食べましょう。

11

チキンカレー
大根と人参の紅白サラダ
お祝いデザート(いちごのジュレ)

入学・進級お祝い献立

今日は「入学・進級お祝い献立」と題して、人気メニューのチキンカレーとお祝いデザートを提供します。カレーは、角皿にご飯をまんべんなく盛り、その上からルウをかけるように盛り付けましょう。

12

コッペパン
ポトフ
かぼちゃチーズフライ
りんご
チョコクリーム

パンの記念日献立

4月12日は、パンの記念日です。これは、パン食普及協議会により制定されました。今日は、コッペパンをおいしく楽しく食べられるよう、チョコクリームも合わせて提供します。

15

ピビンバ
ワンタンの生姜スープ
はちみつレモンゼリー

よい酵母の日献立

今日は「よ(4)い(1)こ(5)う(6)ぼ」の語呂から、よい酵母の日と制定されました。それにちなみ、酵母を使って発酵させてつくられる、しょうゆやみそで味付けしたメニューにしました。酵母には、腸内環境を整えるなどの効果があります。

16

減量ごはん
塩ラーメン
えびシューマイ
焼きプリンタルト

今年度最初のラーメンは、函館のグルメとしても有名な、塩ラーメンです。煮干しと豚骨で合わせだしをとり、塩分の使用量をおさえながら、おいしく仕上がるよう工夫しています。塩分のとりすぎを防ぐため、スープはすべて飲み干さないようにしましょう。

17

ソフトフランスパン
ホワイトシチュー
トマトとひき肉のオムレツ
キャベツのごまみそ
ドレッシングサラダ

シチューには、牛乳やスキムミルク、生クリーム、バターなどたっぷりの乳製品を使用しています。シチューなど乳製品をたっぷり使ったメニューは焦げやすいので、火加減に注意しながら調理しています。ソフトフランスパンにつけたりしながら、おいしく食べてください。

18

ごはん
いも団子汁
チキンみそカツ
小魚からいり

よい歯の日献立

今日は「よ(4)い(1)は(8)」の語呂から、よい歯の日と制定されました。それにちなみ、丈夫な歯をつくるのに役立つ、カルシウムが多く含まれた小魚を使用したメニューを提供します。ふりかけのようにごはんと一緒に食べてください。

19

コッペパン
ミネストローネ
大豆コロッケ
きゅうりとツナのマヨネーズサラダ

よいきゅうりの日献立

今日は「よ(4)い(1)き(9)う(9)り」の語呂から、よいきゅうりの日と制定されました。それにちなみ、サラダにきゅうりを使用しています。個別パックマヨネーズをかけていただきます。

22

給食は
ありません

23

ごはん
根菜のごま汁
いわしの生姜煮
白菜の油炒め

和食の日

函館市では、地元食材を積極的に使用し、日本の伝統的な食文化を知ってもらうという目的で、月1回「和食の日」給食を実施しています。汁物とおかず2品の一汁二菜の献立にしました。ごはんとおかずを交互に食べるよう意識して食事をしましょう。

24

ツイストパン
ポークビーンズ
青のりポテトナッツ
パインアップル

ポークビーンズは名前の通り、豚肉と豆を使用した料理で、今日は大豆を使用しています。豆は、食べなじみのない食材かもしれませんが、栄養価が高く優れた食材です。給食以外でも、豆や豆製品を積極的にとりいれていきましょう。

25

減量ごはん
担々うどん
揚げギョウザ
りんご

今日のうどんは、ねりごまがきいた担々うどんです。豆板醤やコチュジャン、ラー油、一味唐辛子などの辛味のある調味料で、減量ごはんにも合うよう味付けしています。1人前の量を適切に盛り付けていただきます。

26

コッペパン
野菜の豆乳スープ
鶏肉とさつまいものマスタートあえ
3種のゼリーミックス
(いちご・マスカット・杏仁豆腐)

給食では、みなさんに安心・安全なものを食べてもらえるよう、しっかり加熱・冷却して調理しています。スープに使用している豆乳は、加熱をしすぎるとダマになることがあります。問題なく食べられます。ダマがあっても、しっかり加熱をした証拠ということで、理解して食べてもらえたらうれしいです。

昭和の日

昭和三十年の今日、戦後初の給食が実施されました。

肉じゃがには大量のじゃがいもを使用していますが、これらの芽とりは、すべて調理員さんの手作業です。毎日の食事や給食づくりに関わるたくさんの方々に感謝の気持ちをもって、食べてほしいと思います。

30

ごはん
肉じゃが
ししゃも天ぷら
ミニトマト

入学・進級おめでとう

入学・進級おめでとうございます！いよいよ新しい環境での給食時間が始まります。給食を通して、食事の大切さや栄養と健康、食文化、人間性など様々なことを学んでほしいと思います。今年度も安心・安全・おいしい給食づくりを目指して、調理場スタッフ一同がんばります。みなさんは、給食づくりに関わるたくさんの方々に感謝の気持ちを持ち、苦手なものも必ず1口は食べるようにするなど、給食を「食について学ぶ場」として活用し、充実した時間にしてほしいと思います。