



# 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

### 食事のマナーを身につけよう



- 1 揚げパン  
豆と野菜のトマトスープ  
ほうれん草のオムレツ  
ももゼリー

今日は、今年度1回目の揚げパンです。揚げパンは、業者さんが製造してくれたコッペパンを、亀田中学校の調理場で揚げて、砂糖や米粉をまぶしています。年に3回しか食べられない揚げパンを味わって食べてください。

- 2 減量ごはん  
若竹うどん  
かつおの野菜あんかけ  
こどもの日デザート

5月5日は、「端午の節句」いわゆる「こどもの日」です。それにちなみ、給食では「若竹うどん」と「かつおの野菜あんかけ」を提供します。行事食の意味を考えながら、食べましょう。



## 振替休日

- 7 ごはん  
さつまいものみそ汁  
豚肉の亀田揚げ  
切り干し大根のすきやき煮
- 和食の日**

今月の食に関する目標は、「食事のマナーを身につけよう」です。気持ちをこめて食事前後のあいさつをすることはもちろん、箸の持ち方や食器の返却を丁寧に行うなど、今月はいつも以上に食事のマナーを意識してみましょう。

- 8 コッペパン  
白かぶスープ  
マカロニのラザニア風  
黄桃

ラザニアとは、平たいパスタを使用したイタリア料理です。給食では、平たいパスタではなく、マカロニを使用しています。マカロニ入りのミートソースの上に、ポフイソースをかけ、上から香ばしく炒ったパン粉をふりかけています。上手に取り分けて食べましょう。

- 9 ごはん  
ピリ辛春雨スープ  
チンジャオロース  
もやしの炒めナムル

今日の主菜は、「チンジャオロース」です。これは、代表的な中華料理の一つで、漢字では「青椒肉絲」と書きます。給食バージョンとして、野菜がたっぷりとりれるよう工夫しています。ごはんと一緒に食べて食べましょう。

- 10 小型コッペパン  
スパゲティペロンチーノ  
鶏ごぼう  
ぶどうゼリー

今日は日付の語呂から、「ご(5)ぼ(1/棒)う(0)の日」とされています。それにちなみ、おかずにごぼうを使用したメニューを取り入れました。ごぼうは、食物繊維が豊富に含まれている根菜です。よく噛んで食べましょう。

- 13 ドライカレー  
白菜とウインナーのスープ  
ヨーグルト
- 3年なし

今日は、野菜から出る水分のみで調理した「ドライカレー」です。水やだしは一切加えていないので、野菜の甘みやうま味を感じられると思います。角皿の底が見えないよう、ごはんをまんべんなく盛り、その上から具をかけていただきます。

- 14 ごはん  
厚揚げの五目みそ煮  
春巻き  
大根の香味あえ

「大根の香味あえ」は、ゆかりと塩のみで味付けしています。ゆかりは、赤しそを使用した調味料なので、鮮やかな色に仕上がります。簡単なので、ぜひおうちでも調理してみてください。

- 15 コッペパン  
ふわふわ卵のスープ  
メンチカツ  
ほうれん草とベーコンのソテー  
黒豆きなこクリーム

スープの卵は、卵液にパン粉を混ぜ合わせてから鍋に入れることで、ふわふわな状態で卵が固まります。おうちで作る際は、お好みで粉チーズを入れてもおいしく仕上がりますので、試してみてください。

- 16 減量ごはん  
しょうゆラーメン  
いわしフライ  
ミニトマト
- (2ヶ)

今月のラーメンは、しょうゆ味です。しょうゆラーメンは、煮干しと豚骨の合わせだしを使用して調理しています。また、来月からしばらくの間は衛生面の関係上、ラーメンを提供することができなくなりますので、今日のラーメンを味わって食べてください。

- 17 コッペパン  
チキンブラウンソース  
マカロニのマヨネーズソテー  
洋なし

ソテーに使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。最近では、健康面や宗教上の面から、植物性の食品を使用した加工食品や調味料が増えてきています。買物に行った際は、そのような食品にも目を向けてみましょう。

- 20 ごはん  
大根の中華スープ  
鶏肉と大豆のチリソース炒め  
甘夏みかん

チリソース炒めに使用している大豆は、畑の肉と言われるほど、たんぱく質が豊富に含まれています。その他にもビタミン類や鉄、カルシウムなどの栄養素も豊富で、栄養価の高い食材です。毎日の食事に積極的に取り入れていきましょう。

- 21 ごはん  
カレー豆腐  
五目きんぴら  
りんご

カレー豆腐には、1人あたり豆腐を1/2丁(150g)使用しています。給食で大量に豆腐を使う料理を調理する時は、味が薄まるのを防ぐため、一度別鍋でゆでてから使用しています。そのような調理の工夫も感じながら、食べてくれるとうれしいです。

- 22 小型コッペパン  
スパゲティミートソース  
スパイシーポテト  
チーズ

スパゲティミートソースは、みなさんにおいしい状態で食べてもらえるよう、麺とソースを別の食缶に入れて提供しています。給食当番さんは、角皿にスパゲティの麺を盛り、その上からミートソースをかけるように盛り付けてください。

- 23 ごはん  
団子汁  
鮭のちゃんちゃん焼き  
トマト

鮭のちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。給食では、玉ねぎやキャベツ、人参、もやし、ピーマンなど野菜をたっぷり使用しています。北海道の郷土料理を味わって食べてください。

- 24 コッペパン  
ミートボールのミルクスープ  
北海道産ほたてフライ  
キャベツのごまドレッシングサラダ

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、ほたての消費量拡大を目的に、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。感謝していただきます。

- 27 豚丼  
小松菜と豆腐のみそ汁  
りんごのタルト
- 小松菜の日献立

今日は日付の語呂から、「こ(5)まつ(2)な(7)の日」とされています。それにちなみ、小松菜を使用したメニューを取り入れました。カルシウムを豊富に含む小松菜は、成長期のみなさんにぴったりな食材です。シャキシャキした食感を楽しみながら食べましょう。

- 28 減量ごはん  
卵とじうどん  
いわしの梅煮  
人参とツナの炒め物

うどんやラーメンの日は、減量ごはんがセットで提供されます。給食では、1食で成長期のみなさんに必要な栄養がとれるように工夫していますので、減量ごはんも1人前の量をきちんと盛り付けてなるべく残さず食べてください。

- 29 丸割パン  
オニオンポテトスープ  
てりやきハンバーグ  
キャベツのバターソテー

今日は丸割パンなので、てりやきハンバーグとキャベツのバターソテーをはさんで、ハンバーガーのようにして楽しみながら食べてください。また、スープも合わせていただきます。

- 30 ごはん  
すきやき  
うの花コロッケ  
もやしときゅうりの南蛮漬け

「うの花」は、おからを使用した料理です。おからは豆腐をつくる際にできるもので、腸内環境を整えるなどの効果があります。食べやすくコロッケに使用していますので、苦手な人も1口はチャレンジしてみましょう。

- 31 コッペパン  
コーンポタージュ  
いかのスパイシー揚げ  
ブロッコリーのガーリックソテー

ソテーに使用しているブロッコリーは、2026年度から指定野菜に加えられる、話題の野菜です。指定野菜とは、国が消費量が多く国民の生活上重要性が高い品目として位置づける制度です。今日は、にんにくの香りをいかして調理しています。