



月

# 予定献立表

火

水

木

金

函館市立港中学校



MON

TUE

WED

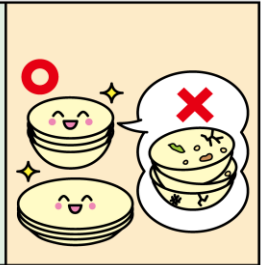
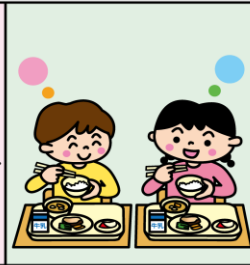
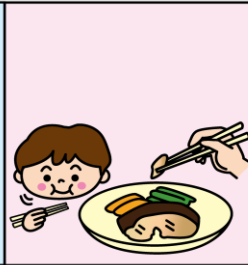
THU

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

- ☐ 髪の毛が出ていませんか？
- ☐ マスクから鼻と口が出ていませんか？
- ☐ 給食着は清潔ですか？
- ☐ 爪は短く切っていますか？
- ☐ 手をきれいに洗いましたか？
- ☐ 体調は悪くないですか？



7

**始業式  
入学式**

8

ごはん  
肉じゃが  
ししゃもの天ぷら  
りんご (2ヶ)

今年度最初の給食は「肉じゃが」です。年間の給食回数は、1・2年生が186回、3年生が178回となっています。毎日の給食時間を通して、食についてたくさんのことを学びましょう。

9

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始めて、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。

10

チキンカレー  
大根と人参の紅白サラダ  
お祝いいちごゼリー

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いちごゼリーを提供します。カレーは、角皿にごはん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。

11

コッペパン  
ポトフ  
かぼちゃチーズフライ  
黄桃  
チョコクリーム

パンの記念日(4/12)献立

明日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。

14

**開校記念日**

15

減量ごはん  
担々うどん  
揚げギョウザ  
甘夏みかん (2ヶ)

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。

16

揚げパン  
キャベツとウインナーのスープ  
ニョッキのトマトソースあえ  
冷凍洋なし

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、竜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。

17

**和食の日**

ごはん  
小松菜と厚揚げのみそ汁  
ぶりの磯辺揚げ  
昆布のきんぴら

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。

18

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(4/19)献立

明日は「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。バックマヨネーズをかけていただきます。

21

ごはん  
マーボー豆腐  
もやしと人参の炒めナムル  
ミニトマト (2ヶ)

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しています。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。

22

減量ごはん  
塩ラーメン  
えびシューマイ  
はちみつレモンゼリー (2ヶ)

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。塩分のとりにすぎを防ぐため、スープはすべて飲み干さないようにしましょう。

23

コッペパン  
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。給食以外にも、豆や豆製品を積極的にとり入れていきましょう。

24

ごはん  
いも団子汁  
チキンみそカツ  
小魚からいり

小魚からいりに使用している「しらす」は、骨ごと食べることで、カルシウムを効率よくとることができます。将来も健康な生活を送るために、成長期のこの時期にカルシウムをしっかりとり、「カルシウム貯金」をしておきましょう。

25

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

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・冷却を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。

28

中華飯  
スパイシービーンズ  
ミルメーク(ココア)

中華飯には、たくさんの野菜や肉、魚介類を使用しています。いかやほたて、うずら卵などは一気にかきこんで食べると、のどにつまったり、むせたりする可能性があるため、少しずつよく噛んで食べましょう。

**昭和の日**

昭和の日

30

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をつけたりしながら、おいしく食べてください。

**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もち、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。