



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

食事のマナーを身につけよう

食事のあいさつ



姿勢



NG



1
ごはん
豚肉とじゃがいもの南蛮煮
イワシの生姜煮
もやし炒めナムル

豚肉とじゃがいもの南蛮煮には、人参・ごぼうなどの根菜類が使われています。根菜類には、食物せんいが豊富に含まれています。根菜類は噛み応えがありますので、よく噛んで食べましょう。

2
小型コッペパン
スパゲティペペロンチーノ
チキンナゲット (3ヶ)
こどもの日デザート

こどもの日献立

今日の主食はペペロンチーノです。角皿にまんべんなくスパゲティを盛りましょう。ペペロンチーノは、にんにく・唐辛子を使ったピリッと辛めのスパゲティです。野菜も一緒においしくいただきます。

5
こどもの日

6
振替休日

7
コッペパン
豆と野菜のトマトスープ
ほうれん草オムレツ
こまポテト

今日のスープには、いんげん豆が使われています。いんげん豆は、私たちの体を作るたんぱく質が豊富です。丈夫な体を作るためには動物性のお肉だけでなく、豆類などの植物性のたんぱく質も食べるようにしましょう。

8
減量ごはん
五目あんかけうどん
野菜かき揚げ
厚揚げのごまみそからめ
3年生なし

あんかけうどんに使われている油揚げと、ごまみそからめに使われている厚揚げは、大豆から作られている食べ物です。大豆には、たんぱく質のほかカルシウムもたっぷり含まれていて、骨や歯の成長に役立ちます。どちらもしっかり食べて丈夫な体を作

9
コッペパン
コーンポタージュ
チリコンカン
黄桃

チリコンカンは、アメリカのテキサス州が発祥とされる料理です。「チリ」は「唐辛子」を意味していて、本来はピリッと辛いスパイスな料理です。給食では食べやすく作られています。パンとの相性も良いので、ぜひ一緒に食べてみてください。

12
ドライカレー
白菜とウィンナーのスープ
ブドウゼリー
3年生なし

今日はドライカレーです。角皿にまんべんなくごはんを盛り、ごはんの上にドライカレーもりつけて食べましょう。野菜とお肉・ごはんをおいしくいただけるメニューですので、もりもり食べましょう。

13
減量ごはん
しょうゆラーメン
春巻き
ミニトマト (2ヶ)

今日の主食は、北海道3大ラーメンの一つ、しょうゆラーメンです。しょうゆラーメンは、旭川市を中心とした道北地方でよく食べられているご当地ラーメンです。あっさりとした味わいとアツアツのスープが特徴です。塩分も多いのでスープを飲みすぎないように気を付けましょう。

14
コッペパン
中華スープ
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

中華スープには、ウズラの卵が使われています。卵は「ほぼ完全栄養食品」といわれるほどたくさんの栄養が含まれています。つるつるとすべりやすいので、箸を上手に使い、よく噛んで食べましょう。

15
ごはん
どさんこ汁
いわしハンバーグ
ひじきと干しエビのふりかけ

どさんこ汁は、北海道産食材をたっぷり使ったみそ汁です。北海道で生まれ育った人を「どさんこ」と呼ぶことから、その名がつけられました。野菜の甘味やお肉のうまみ、バターの香りが食欲をそそりますね。ほかの料理と一緒においしくいただきます。

16
ツイストパン
チキンブラウンソース
マカロニのマヨネーズソテー
パイン

今日の主菜はチキンブラウンソースです。鶏肉・野菜をコトコト煮込んだ料理で、鶏肉のうまみや野菜の甘みがたっぷり凝縮されています。トマトの酸味も味わえますので、さっぱりとした味わいが楽しめます。パンと一緒にいただきます。

19
ごはん
けんちん汁
鮭とじゃがいものさっぱり煮
白菜のごま煮
和食の日

けんちん汁は、神奈川県泉の郷土料理で、鎌倉の建長寺で食べられていた精進料理が発祥とされています。精進料理は豆腐を炒めてお肉に見立てたり、噛み応えのある根菜類を使っています。ぜひ食べてみてください。

20
ごはん
カレー豆腐
五目きんぴら
甘夏ミカン

今日の副菜は五目きんぴらです。噛み応えのある人参・ごぼう・お肉を中華風に味付けしています。人参には、ベータカロテンという、目や肌の健康に役立つ栄養が豊富に含まれています。ごはんの進む味付けですので、ごはんと一緒にいただきます。

21
小型コッペパン
スパゲティミートソース
ブロッコリーとツナのソテー
チーズ

今日の副菜には、ブロッコリーが使われています。ブロッコリーには風邪予防に役立つビタミンCが豊富に含まれていて、私たちの体の調子を整える働きをします。あっさりとした味わいですので、スパゲティと交互に食べましょう。

22
とりたま丼
大根と豆腐のみそ汁
ヨーグルト

ヨーグルトには、骨や歯の成長に欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは卵に含まれているビタミンDと相性が良く、一緒に食べることで効率よく吸収されます。とりたま丼をしっかり食べてからヨーグルトをいただきます。

23
コッペパン
ミートボールのミルクスープ
イカメンチカツ
キャベツのごまドレッシングサラダ

イカメンチカツは東北の津軽地方に伝わる郷土料理で、函館を中心とする道南地方でもよく食べられています。イカを細かく切ってミンチにし、野菜と一緒に小麦粉でまとめた揚げた料理です。サクサクのイカメンチをいただきます。

26
減量ごはん
きつねうどん
かつおフライ
人参と豚肉の炒め物

きつねうどんには、油揚げが使われています。甘辛い味付けでつるつると食べてしまいがちですが、よく噛んで食べましょう。また、気温も高くなり、運動量も増えてくる時期ですので、給食をしっかり食べてエネルギーや塩分をしっかりと補給をしましょう。

27
ごはん
すき焼き
厚焼き玉子
春雨ともやしの和え物

今日の副菜は、春雨ともやしの和え物です。春雨はじゃがいもからできていて、私たちの熱や力になる働きをします。もちもちつるつるとした春雨と、しゃきしゃきのもやしの食感をお楽しみください。

28
丸割パン
オニオンポテトスープ
照り焼きハンバーグ
温野菜
マヨネーズ

今日は、丸割パンにハンバーグ・温野菜・マヨネーズをはさんで、ハンバーガーのように食べてください。外での活動が多くなっていると思いますので、給食の前にはしっかり手を洗って衛生的に過ごしましょう。

29
ごはん
呉汁
チキン南蛮
タルタルソース
ふきの炒め煮

ふきは山菜の仲間です。春が旬の食べ物です。しゃきしゃきとした歯触りや、ほんのり苦みを感じる特徴的な風味を味わうことができます。食物せんいが多く含まれ、体の調子を整える働きをします。春の味覚をおいしくいただきます。

30
コッペパン
卵と肉団子のスープ
マカロニのラザニア風
バナナ

バナナには、体内の塩分・水分バランスを整えるカリウムや、筋肉の動きをスムーズにするマグネシウムが含まれています。たくさん活動する前にも最適です。給食をしっかり食べて、午後元気に活動しましょう。