



月

MON

火

TUE

水

WED

木

THU

金

函館市立港中学校



## 今月の目標

## 食事のマナーを身につけよう



- 1 ごはん  
豚肉とじやがいもの南蛮煮  
イワシの生姜煮  
もやし炒めナムル

豚肉とじや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)  
子どもの日デザート

### 子どもの日献立

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しょう。

5



6



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  
ごまポテト

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なります。

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、たんぱく質のほかに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。どちらもしっかりと食べて丈夫な体を作りましょう。

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ペシャシーな料理です。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  
白菜とウインナーのスープ  
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、モリモリ食べましょう。

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<sup>黒豆きなこクリーム</sup>

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しょう。

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<sup>パイン</sup>

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。パンと一緒に食べてください。

19

- ごはん  
けんちん汁  
鮭とじや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、ペーターカロテンという、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しょう。

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<sup>チーズ</sup>

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しょう。

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て上げた料理です。サクサクのイカメンチをおいしくいただきましょう。

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かがちですが、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をしっかりと補給をしましょう。

27

- ごはん  
すきやき  
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。春雨はじやがいもからできます。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きてると思いますので、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  
吳汁  
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、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しましょう。

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、午後も元気に活動しましょう。