

予定献立表

函館市立港中学校



月	火	水	木	金
MON	TUE	WED	THU	FRI
2 ごはん 和風スープカレー 枝豆のペペロンチーノ炒め りんご <small>りんごには、クエン酸という、疲労回復に役立つ栄養が含まれています。外での活動が多くなってくる今時期には、果物を食べて、しっかり体を癒しましょう。</small>	3 ごはん 小松菜と大根のみそ汁 アジフライ きんぴらごぼう <small>アジは、今が旬の魚です。アジなどの青魚には脳や神経の働きを保つために必要な脂質が含まれているので、よくかんで食べましょう。また、気温が高くなってききましたので、みそ汁を飲んで塩分補給をしましょう。</small>	4 コッペパン 野菜の豆乳スープ チリコンカン ワインゼリー <small>今日は虫歯予防デーです。「よくかんで食べる」ことは虫歯予防につながります。根菜類や豆類は固い食材ですので自然とよくかめますね。チリコンカンとパンを一緒に食べるなど工夫して食べましょう。</small>	5 ごはん みそけんちん汁 鶏肉と野菜の甘酢炒め ミニトマト (2こ) <div>ベジブラ献立</div> <small>鶏肉と野菜の甘酢炒めは、函館市が考えた「ベジブラ」という野菜をおいしく食べられるメニューです。苦手な野菜も、さっぱりとした味わいで食べやすくなっています。いつもの食事に「ベジブラプラス！」してみま</small>	6 小型コッペパン スパゲティアラビアータ ポテトナッツ チーズ <small>今日の主食はスパゲティアラビアータです。アラビアータはピリッと辛い唐辛子を使ったトマトソースのスパゲティです。食べ進めるほど辛味とうまみが味わえるスパゲティですので、よく噛んで食べましょう。</small>
9 減量ごはん 卵とじうどん チキンみそカツ わかめの炒り煮 <small>今日の付け合わせにはわかめの炒り煮が登場します。わかめふりかけのようにして、ごはんと一緒に食べましょう。わかめには、私たちの体を作るマグネシウムやカルシウムが豊富に含まれていますので、ぜひ食べてください。</small>	10 ごはん 五目あんかけ豆腐 えびシュウマイ (2こ) もやし中華炒め <small>五目あんかけ豆腐には、豆腐・豚肉など、たんぱく質の多い食材が使われています。たんぱく質は、私たちの体をつくる材料になりますので、成長期の皆さんには欠かせない栄養です。ごはんといっしょにもりもり食べましょう。</small>	11 コッペパン レタスとベーコンのスープ 鶏肉とさつまいもの マヨマスタード炒め ブドウゼリー <small>レタスは、初夏に旬を迎える食べ物です。みずみずしく、シャキシャキとした食感が味わえます。これからたくさんのお肉野菜が旬を迎えますので、色々な野菜を様々な料理で味わいましょう。</small>	12 ごはん 豚汁 大豆とじゃこのあめ煮 もやしのごま煮 <small>大豆には、私たちの体を作るたんぱく質が豊富に含まれていて、「畑のお肉」と呼ばれています。お肉や卵だけでなく、大豆からも良質なたんぱく質をとって丈夫な体を作りましょう。</small>	13 コッペパン ミネストローネ キャベツとブロッコリーのソテー 黄桃 チョコクリーム <small>ミネストローネはイタリアの家庭料理の一つで、野菜を入れた具だくさんのスープです。給食では、トマトやインゲン豆・じゃがいもなどが使われています。お肉やトマトのうまみがぎゅぎゅっと詰まっています。</small>
16 ごはん 大根となめこのみそ汁 チキンチキンごぼう 白菜の煮浸し <div>和食の日</div> <small>今日は和食の日です。みそ汁に使われているなめこは日本が原産のきのこです。なめこにはペクチンという食物せんいが含まれていて、つるつるとした食感が味わえます。食物せんいはおなかの調子を整える働きをします。よくかんで食べましょう。</small>	17 ハヤシライス キャベツとツナのソテー ヨーグルト <small>今日の副菜にはキャベツとツナが使われています。ツナは、マグロから作られる加工食品で、私たちの体を作る働きをします。キャベツに含まれるビタミンCとツナに含まれるたんぱく質で、疲労回復効果も期待できます。野菜もしっかり食べて体調を整えましょう。</small>	18 小型コッペパン 和風スパゲティ いかと大豆のカレー揚げ はちみつレモンゼリー <small>今日の主食は和風スパゲティです。きのこや野菜がおいしく味わえる醤油風味のスパゲティです。つるつるとした食感で、つつい飲み込みやすいので、よりバランスのよいメニューになっています。パンと一緒においしくいただきます。</small>	19 ごはん 揚げ鶏と野菜の煮物 いわしのみそ煮 トマト <small>今日の副菜には、トマトが登場します。トマトには、βカロテンという栄養が豊富に含まれていて、目や肌の健康に役立ちます。外で活動することが多いと、紫外線で肌が荒れがちですので、トマトや色の濃い野菜を食べて肌を丈夫にしましょう。</small>	20 ソフトフランスパン 人参ポタージュ ささみカツ 三色ソテー <small>人参ポタージュには人参がたっぷり使われています。人参は緑黄色野菜の仲間、βカロテンという栄養が豊富に含まれています。βカロテンは、目や肌の健康に役立つほか、風邪予防にも役立ちます。</small>
23 ミートソースライス 卵スープ 牛乳プリン <small>今日の主食は新メニューのミートソースライスです。角皿にごはんをまんべんなく載せて、その上にミートソースをかけて食べましょう。野菜と挽肉のうまみが味わえて、ごはんの進むメニューです。</small>	24 減量ごはん カレー南蛮うどん じゃがいものそぼろ煮 りんご <small>じゃがいもは北海道産のじゃがいもを使っています。ほくほくのじゃがいもには炭水化物が豊富に含まれていて、私たちの体を動かすエネルギーになります。午後からもしっかり活動するために、もりもり食べましょう。</small>	25 コッペパン 鶏肉とマカロニのシチュー 鱈フライ パイン <small>今日のシチューには鶏肉とマカロニを使っています。野菜とお肉をおいしくバランスよく食べられるほか、エネルギーとなるマカロニも使われているので、よりバランスのよいメニューになっています。パンと一緒においしくいただきます。</small>	26 ごはん わかめと高野豆腐のスープ 豚肉のごま揚げ チャプチェ <small>今日のスープには高野豆腐が使われています。高野豆腐は豆腐を冷凍・乾燥させた加工食品で、だしをたっぷり吸い込みふわふわとした食感が味わえます。気温が高くなると、熱い料理が食べにくくなりますが、汁物でしっかり塩分を補給しましょう。</small>	27 コッペパン ポトフ ミートボール メロン 黒豆きなこクリーム <small>ポトフは、初夏が旬の果物で北海道では夕張メロンが有名です。メロンには、カリウムという栄養が含まれていて、体の中の塩分調整やエネルギーを作り出す手伝いをしてくれます。甘くみずみずしいメロンをぜひ食べてみてください。</small>

今月の目標

歯を丈夫にする食べ物について考えよう



歯を強くするカルシウムが多い食べ物

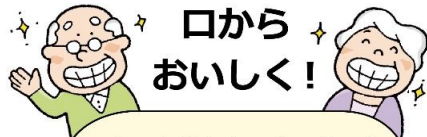


歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

年をとっても

口から

おいしく!



しっかりかんで食べることは生涯にわたっておいしく食べるために大切です。かみこたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。