



予定献立表

函館市立港中学校



月

MON

火

TUE

水

WED

木

THU

金

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	3 ごはん 小松菜と大根のみぞ汁 アジフライ きんぴらごぼう	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	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(2c) <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">ベジプラ献立</div>	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
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。	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たので、みぞ汁を飲んで塩分補給をしましょう。	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と一緒に食べるなど工夫して食べましょう。	鶏肉と野菜の甘酢炒めは、函館市が考えた「ベジプラ」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「ベジタブルプラス！」してみま	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。
9 減量ごはん 卵とじうどん チキンみそかつ わかめの炒り煮	10 ごはん 五目あんかけ豆腐 えびシュウマイ(2c) もやしの中華炒め	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	12 ごはん 豚汁 大豆とじやこのあめ煮 もやしのごま煮	13 コッペパン ミネストローネ キャベツとプロッコリーのソテー 黄桃 チョコクリーム
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ね。	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。	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。これからたくさん葉物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。	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。	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、トマトやいんげん豆・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。
16 ごはん 大根となめこのみぞ汁 チキンチキンごぼう 白菜の煮浸し	17 ハヤシライス キャベツとツナのソテー ヨーグルト	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	19 ごはん 揚げ鶏と野菜の煮物 いわしのみぞ煮 トマト	20 ソフトフランスパン 人参ポタージュ ささみかつ 三色ソテー
今日は和食の日です。みぞ汁に使われているなめこには日本が原産のきのこです。なめこにはベ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。	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。野菜もしっかりと食べて体調を整えましょう。	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、ついつい飲み込んでしまいがちですが、よくかんで食べましょう。	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が、トマトや色の濃い野菜を食べて肌を丈夫にしましょう。	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で、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。
23 ミートソースライス 卵スープ 牛乳プリン	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	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	26 ごはん わかめと高野豆腐のスープ 豚肉のごま揚げ チャプチエ	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
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。	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と活動するために、もりもり食べましょう。	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しょう。	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になりますが、汁物でしっかりと塩分を補給しましょう。	メロンは、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だ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。

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。



しっかりとかんで食べること
は生涯にわたっておいしく食
べるために大切です。かみご
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。