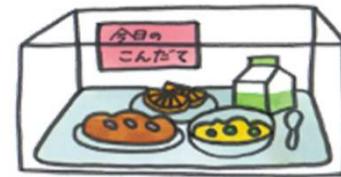




予定献立表

函館市立港中学校



月

火

水

木

金

MON

TUE

WED

THU

FRI

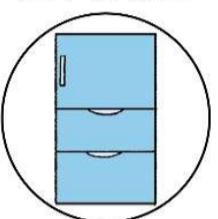
今月の目標

衛生的に食事をしよう

つけない



増やさない



やっつける



7
ごはん
そうめん汁
豆腐ハンバーグと野菜のあんかけ
七夕ゼリー

七夕メニュー

今日は七夕メニューです。そうめん汁は、行事食の一つで、そうめんを天の川に見立てた醤油風味の汁物です。暑い日が続きますが、しっかり食べて毎日元気に過ごしましょう。

8
ビビンバ
わかめとコーンのスープ
チーズ

今日はビビンバです。ビビンバはごはん・野菜・お肉をバランス良く食べられるメニューです。いつもはごはんが残りがちになってしまいますが、今日はビビンバと一緒においしくいただけましょう。

9
コッペパン
レタスのミルクスープ
函館育ちトマトと鶏肉の煮込み
りんご

今日は函館育ちのトマトを使った料理が登場します。函館育ちトマトとは、函館市近郊で作られているトマトのことで、甘くてみずみずしいのが特徴です。さっぱりとした風味でお肉もよりおいしくなっていますので、是非食べてみてくださいね。

10
ごはん
大根と厚揚げのみそ汁
納豆(パック醤油)
豚キムチ炒め

7月10日は語呂合わせで納豆の日です。納豆は大豆からできています。私たちの体を作る働きをします。また、納豆とキムチは発酵食品なので、おなかの調子を整える手伝いもしてくれます。どちらの料理もごはんが進みます。

納豆の日

11
ツイストパン
マカロニスープ
いかメンチカツ
キャベツのマヨネーズソテー

マカロニは、小麦粉から作られる食べ物で、私たちの体を動かすエネルギーになります。もちもちとした食感が味わえますが、つるつる飲み込んでしまうこともありますので、よくかんで食べましょう。

14
中華飯
さつまいもと大豆の甘だれあえ
ヨーグルト

今日は中華飯です。角皿の上にごはんをまんべんなく乗せて、その上に中華炒めを盛り付けましょう。中華飯には、人参・白菜・玉ねぎ・もやしなどの野菜がたっぷり使われています。野菜には、ビタミンや食物せんいが豊富に含まれていますので、ご飯と一緒にもりもり食べましょう。

15
ごはん
いも団子汁
鮭のちゃんちゃん焼き
ミニトマト(2個)

和食の日

今日は和食の日は、芋団子汁と鮭のちゃんちゃん焼きです。芋団子汁は北海道の郷土料理で、もちもちとした食感とだしの風味が味わえます。鮭のちゃんちゃん焼きには、道南でとれた鮭を使っています。地元の食材をおいしくいただきましょう。

16
コッペパン
カレーポトフ
鶏肉と枝豆のソテー
黄桃
チョコクリーム

今日の副食には、鶏肉と枝豆のソテーが登場します。鶏肉は私たちの体を作るタンパク質が豊富に含まれています。枝豆は、野菜類の仲間で、私たちの体の調子を整える働きをします。野菜とお肉、バランスよく食べて、丈夫な体を作りましょう。

17
ごはん
マーボー豆腐
きゅうりともやしの南蛮煮
りんご

今日はピリッと辛いマーボー豆腐が登場します。豆腐は大豆からできている食べ物です。大豆は「畠のお肉」と呼ばれるほど、良質なタンパク質が豊富に含まれています。お肉ばかりではなく、豆腐や油揚げなどの大豆製品からもタンパク質をとりましょう。

18
給食は
ありません

21
海の日

22
なすとひき肉のカレー
キャベツのコンソメ煮
豆乳プリン

夏の味覚、なすがカレーで登場します。なすの紫色は「ナスニン」という色素成分から作られます。ナスニンは、体の老廃物を取り除き、血管をきれいにしたり、肌の老化を防ぐ働きがあります。夏の味覚をカレーと一緒においしくいただきましょう。

23
コッペパン
ポテトポタージュ
照り焼きチキン
すいか

今年初のスイカが登場する予定です！スイカは野菜類の仲間だけではなく、一般的に果物として食べられています。「果実の野菜」と呼ばれています。スイカを食べて水分・カリウム補給をすることで脱水予防になります。

24
減量ごはん
五目うどん
ししゃもフライ(2尾)
みそきんぴら

ししゃもフライは、頭から尾まで丸ごと食べることができます。カルシウムを豊富にとることができます。カルシウムは成長期の皆さんに欠かせない栄養です。サクサクとした食感を味わいながら一口でも食べられる良いですね。

25
コッペパン
ほうれん草と卵のスープ
肉団子のケチャップ炒め
パイン
黒豆きなこクリーム

ほうれん草には、鉄分が豊富に含まれています。鉄分は血液を作るときの材料になるので、貧血予防に役立ちます。また、筋肉をスムーズに動かすマグネシウムも豊富に含まれますので、体を動かす季節には、たくさんとておきたい栄養です。

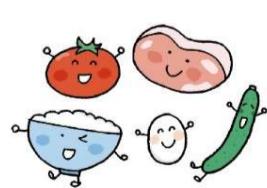
夏バテ予防のポイント

こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

もうすぐ夏休み！
楽しく過ごすためにも、食事の内容や生活リズムを考えてみてくださいね。

