



予定献立表

函館市立港中学校



月

火

水

木

金

MON

TUE

WED

THU

FRI

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| 1 ごはん ピリ辛春雨スープ 鶏肉の唐揚げ トマト | 2 減量ごはん カレーうどん 大豆コロッケ 黄桃 | 3 丸割りパン 人参ポタージュ ハンバーグ和風ソース キャベツのバターソテー | 4 ごはん じゃが芋とわかめのみぞ汁 かつおカツ きんぴらごぼう | 5 コッペパン マカロニスープ チリコンカン りんご |
| 今日の主菜は鶏肉のから揚げです。鶏肉は、私たちの体を作るたんぱく質が豊富に含まれています。ごはんと一緒に食べて、しっかりエネルギーにしましょう。 | 今日の主食は、カレーうどんです。熱いうどんでもスパイシーな風味で、どんどん箸が進んでしまいます。残暑にも負けず、しっかり食べましょう。 | 今日は丸割パンが登場します。ハンバーグとキャベツソテーをパンにはさんで、肉・野菜をパンと一緒においしくいただきましょう。 | カツオには、脳の働きや血液の流れをスマートにするDHAやEPAが豊富に含まれています。9~11月にかけて旬を迎えるかつおをごはんと一緒においしくいただきましょう。 | りんごは、秋に旬を迎える果物です。道南地方では七飯町のリンゴが有名です。リンゴにはリンゴ酸という栄養が含まれていて、疲労回復に役立ちます。 |
| 8 豚丼 豆腐と油揚げのみぞ汁 みかんゼリー | 9 ごはん ワンタンスープ 鯨の竜田揚げ 白菜の挽肉炒め | 10 コッペパン 野菜の豆乳スープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 枝豆のペペロンチーノ炒め | 11 ごはん マーぼー豆腐 もやしの炒めナムル 梨 | 12 小型コッペパン ひじきスパゲティ スペイシーポテト チーズ |
| 今日の主食は豚丼です。ごはんの上に豚丼の具をのせて食べましょう。豚肉には、ビタミンB1がたっぷり含まれていて、夏の疲れに負けない体を作ります。 | 9月4日はクジラの日です。クジラと日本人の共生を考える日として、一般財団法人日本鯨類研究所が制定したものです。函館市も海が近く、鯨をはじめとするたくさんの命をいただいている。 | 枝豆には、食物せんいやビタミン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。今日は玉ねぎと一緒にうまみたっぷりの炒め物でいただきます。 | 梨には、体の調子を整えるカリウムや食物せんいやビタミンが豊富に含まれています。シャリシャリとした触感とみずみずしさが特徴的で、秋を感じる一品です。食後においしくいただきましょう。 | 今日の主食はひじきを使った和風のひじきスパゲティでシャキシャキとした食感や魚介類のうまみが味わえます。ひじきには、鉄分も豊富に含まれているので、成長期の皆さんにもおすすめです。 |
| 15 | 16 ビビンバ わかめのスープ 豆乳プリン | 17 コッペパン チキンブラウンソース かぼちゃチーズフライ キャベツのコンソメ煮 | 18 ごはん 沢煮椀 いわしの甘露煮 肉みそ大豆 | 19 コッペパン キャベツとうずら卵のスープ 鶏肉と豆のトマト煮 プロッコリーのガーリックソテー ^{チョコクリーム} |
| 今日の主食はビビンバ丼です。ごはんの上にのせて食べましょう。野菜たっぷりのビビンバ丼は、ご飯と一緒に食べることで栄養のバランスも整えやすい料理です。 | パンには、炭水化物が豊富に含まれています。炭水化物は、私たちの体を動かすエネルギーとなりますので、毎日しっかりといい栄養素です。今日はチキンブラウンソースと一緒にいただきましょう。 | 「沢煮椀」の「沢」という感じには「たくさんの」という意味があり、人参やゴボウなどの根菜類を中心とした、具だくさんの汁物です。残暑厳しい中ですが、汁物からも塩分・水分を補給しましょう。 | 今日の主菜は、鶏肉と豆のトマト煮です。鶏肉や大豆は、私たちの体を作るタンパク質が豊富に含まれています。脂質が少なめなので、こってりとした料理とも相性がいいですね。パンと一緒においしくいただきましょう。 | |
| 22 ごはん 豆腐とわかめのみぞ汁 鮭とじゃが芋のさっぱり煮 白菜の油炒め | 23 | 24 小型コッペパン スパゲティミートソース コロッケ ピーチゼリー | 25 ごはん 吳汁 和風肉団子 (2c) 小魚とわかめの炒め煮 | 26 黒砂糖パン 白菜のクリーム煮 鶏肉と野菜の甘酢炒め 梨 |
| 今月の和食は、道南の海でとれた鮭と函館市のじゃが芋を使ったメニューが登場します。鮭にはたんぱく質が豊富に含まれているほか、カルシウムの吸収に役立つビタミンDが豊富に組まれていて、成長期の皆さんにおすすめの食材です。 | 今日の主食はミートソーススパゲティです。スパゲティは、私たちの体を動かすエネルギーとなる食べ物です。ひき肉たっぷりのトマトソースをからめています。午後からの活動のためにしっかり食べましょう。 | 吳汁は宮城県の郷土料理の一つで、大豆をすりつぶしたペーストをみぞ汁に加えた料理です。肉や魚が手に入りにくかった時代の貴重なタンパク源として様々な工夫や加工をして料理に使われてきました。 | 北海道では秋に旬を迎える食材が多く収穫されます。函館市でも、じゃがいも・長ねぎ・玉ねぎなど様々な食材が収穫されます。給食でもたくさんの食材を活用していますので、お楽しみに。 | |
| 29 ごはん スープカレー チキンナゲット (3c) バナナ | 30 | <p>今月の目標 栄養と成長について考えよう</p> | | |
| 今日の果物はバナナです。バナナにはカリウムが豊富に含まれていて、筋肉の活動に欠かせない栄養素です。しっかりごはんをたべてから、体の調子を整える果物を積極的に食べましょう。 | | <p>給食はありません</p> | | |