



# 予定献立表

函館市立港中学校



月

火

水

木

金

**MON**

**TUE**

**WED**

**THU**

**FRI**

<p><b>1</b></p> <p>ごはん ピリ辛春雨スープ 鶏肉の唐揚げ トマト</p> <p>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。</p>	<p><b>2</b></p> <p>減量ごはん カレーうどん 大豆コロッケ 黄桃</p> <p>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そうです。残暑にも負けず、しっかり食べましょう。</p>	<p><b>3</b></p> <p>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</p> <p>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す。</p>	<p><b>4</b></p> <p>ごはん じゃが芋とわかめのみそ汁 かつおカツ きんぴらごぼう</p> <p>カツオには、脳の働きや血液の流れをスムーズにする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す。</p>	<p><b>5</b></p> <p>コッペパン マカロニスープ チリコンカン りんご</p> <p>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りんごが有名です。りんごにはりんご酸という栄養が含まれていて、疲労回復に役立ちます。</p>
<p><b>8</b></p> <p>豚丼 豆腐と油揚げのみそ汁 みかんゼリー</p> <p>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。</p>	<p><b>9</b></p> <p>ごはん ワントンスープ 鯨の竜田揚げ 白菜の挽肉炒め</p> <p>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ます。</p>	<p><b>10</b></p> <p>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</p> <p>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。</p>	<p><b>11</b></p> <p>ごはん マーボー豆腐 もやしの炒めナムル 梨</p> <p>梨には、体の調子を整えるカリウムや食物せんい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す。</p>	<p><b>12</b></p> <p>小型コッペパン ひじきスパゲティ スパイシーポテト チーズ</p> <p>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。</p>
<p><b>15</b></p> <p>敬老の日</p>	<p><b>16</b></p> <p>ビビンバ わかめのスープ 豆乳プリン</p> <p>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。</p>	<p><b>17</b></p> <p>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</p> <p>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、毎日しっかりとりたい栄養素です。今日はチキンブラウンソースと一緒にいただきます。</p>	<p><b>18</b></p> <p>ごはん 沢煮椀 いわしの甘露煮 肉みそ大豆</p> <p>「沢煮椀」の「沢」という感じには「たくさん」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。</p>	<p><b>19</b></p> <p>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 ブロッコリーのガーリックソテー チョコクリーム</p> <p>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す。</p>
<p><b>22</b></p> <p>ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鮭とじゃが芋のさっぱり煮 白菜の油炒め</p> <p>和食の日</p> <p>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。</p>	<p><b>23</b></p> <p>秋分の日</p>	<p><b>24</b></p> <p>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</p> <p>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もしっかり食べましょう。</p>	<p><b>25</b></p> <p>ごはん 呉汁 和風肉団子 (2こ) 小魚とわかめの炒め煮</p> <p>呉汁は宮城県郷土料理の一つで、大豆をすりつぶしたペーストをみそ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。</p>	<p><b>26</b></p> <p>黒砂糖パン 白菜のクリーム煮 鶏肉と野菜の甘酢炒め 梨</p> <p>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きますので、お楽しみに。</p>
<p><b>29</b></p> <p>ごはん スープカレー チキンナゲット (3こ) バナナ</p> <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。しっかりごはんを食べてから、体の調子を整える果物を積極的に食べましょう。</p>	<p><b>30</b></p> <p>給食は ありません</p>	<p><b>今月の目標</b> 栄養と成長について考えよう</p> <p>主食 副菜 主菜 汁物</p> <p>レバー Fe アーモンド 小松菜 赤身の肉 豆乳 赤身の魚 ココア 貝類 そば</p>		