



函館市立港中学校



予定献立表

月	火	水	木	金
MON	TUE	WED	THU	FRI

今月の目標 地場産物について知ろう		1 豆パン 生姜スープ トマトと挽肉のオムレツ ブロッコリーとナッツのソテー 今日の主食は豆パンです。豆パンには金時豆が使われていて、ほくほくとした食感や甘みが味わえるパンです。金時豆には、私たちの体を作るたんばく質が豊富に含まれています。	2 ごはん 五目あんかけ豆腐 春巻き りんご 今日は10月2日。豆腐の語呂に合わせた「豆腐の日」です。豆腐の日にちなみ、五目あんかけ豆腐が登場します。つるつると食べてしまいがちですが、よくかんで食べましょう。	3 コッペパン オニオンポテトスープ 豚肉と大豆のスパイシー揚げ はちみつレモンゼリー 今日のスープには、函館市のじゃがいもをたっぷり使ったオニオンポテトスープが登場します。ほくほくとした食感があるじゃがいもは私たちの体を動かすエネルギーになります。
6 ごはん 白菜と厚揚げのみそ汁 鶏肉とさつまいもの炒め煮 お月見団子 十五夜メニュー 今日は十五夜です。十五夜は、1年の収穫に感謝する日とされており、秋に旬を迎える野菜や果物をお供えする習わしがあります。給食では、サツマイモを使った料理とお月見団子をいただきます。	7 ハヤシライス 大根と枝豆のごまドレサラダ ブルーベリーゼリー 10月10日は目の愛護デーです。10を横にすると数字が目形に見えることに由来しています。ブルーベリーには、アントシアニンという色素成分があり、目の健康に役立ちます。今週は目を休めて、栄養をたっぷりとりましょう。	8 コッペパン マカロニスープ ハンバーグトマトソース キャベツのコンソメ煮 チョコクリーム キャベツには、風邪予防に役立つビタミンCやおなかの調子を整える食物せんいが豊富に含まれています。また、ストレスによる胃腸の不快感を防いでくれます。優しい味のコンソメ煮をぜひ食べてみてください。	9 ごはん 豆乳坦々鍋 かつおフライ ひじきの炒め煮 豆乳坦々鍋には、コチュジャンや、豆板醤などのピリ辛調味料が使われています。豆乳にはたんばく質やイソフラボンが豊富に含まれていて骨の健康の維持を助ける働きがあります。ピリッ辛い鍋で体を温めましょう。	10 背割りパン ポークビーンズ ロングウィンナー コールスローサラダ 今日は函館カールレイモン100周年を記念して、ホットドッグ風のメニューが登場します。ドイツの伝統的な製法を用いたハム・ソーセージを日本で広めるきっかけとなったカールレイモンは、函館市でも愛される食文化の一つです。
13 スポーツの日	14 ごはん 呉汁 鶏肉と函館産ねぎの甘酢炒め りんご 今日の主菜には、函館市の長ねぎをたっぷり使った甘酢炒めが登場します。長ねぎは、8月から11月に旬を迎えます。シャキシャキとした食感と爽やかな香りが味わえます。苦手な人もぜひ！一口食べてみてくださいね。	15 小型コッペパン 和風きのこのスパゲティ 青のりポテトナッツ チーズ 今日のポテトナッツには、函館産のじゃがいもを使っています。函館産のじゃがいもは、9月から12月に旬を迎えます。雪の残る春から準備し、天候不良にも負けず秋の収穫を迎えたじゃがいもを、ほっくりと揚げたポテトナッツでおいしくいただきます。	16 ごはん かぼちゃ団子汁 いわしフライ もやしのごま和え かぼちゃ団子汁は、北海道の郷土料理の一つで、北海道産のかぼちゃが使われています。もちもちとした食感と、煮干しと昆布だしのうまみがたっぷり味わえる汁物です。根菜類やかぼちゃ団子は、かみ応えがあるので、よくかんで食べましょう。	17 コッペパン 白菜のコンソメスープ グラタン パインアップル グラタンには、牛乳やチーズなどの乳製品がたっぷり使われていて、カルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯の成長に欠かせない栄養素で、成長期の皆さんにはおすすめの栄養素です。パンと一緒においしくいただきます。
20 ごはん 根菜のごま汁 いかと大豆のべっこう煮 もやしと人参の南蛮炒め 和食の日 今月の和食は、函館産の人参を使った副菜が登場します。函館産の人参は、9月から11月に旬を迎え、甘みと香りが強く感じられます。今日はピリッとさっぱりとした南蛮炒めでおいしくいただきます。	21 減量ごはん みそ煮込みうどん ししゃもフライ(2尾) わかめの炒り煮 今日の主菜はししゃもフライです。ししゃもは、頭から尾まで丸ごと食べられるので、カルシウムを豊富にとることができます。苦手な人は尾びれのカリカリとした部分から食べると食べやすいですよ。ぜひ食べてみてくださいね。	22 コッペパン かぶのポトフ 鶏肉のカシューナッツ炒め 黄桃 今日のスープには、函館育ちの白かぶが使われています。白かぶは、七飯町や函館市周辺で作られている野菜で、みずみずしさや甘みを味わえます。秋になると、「亀田赤カブ」も市場に出回ります。函館や道南の秋の食材をおいしくいただきます。	23 ビーンスカレー ごぼうサラダ ミルメーク(コーヒー) 今日のカレーは大豆を使ったビーンスカレーです。大豆は「畑のお肉」と呼ばれるほど良質なたんばく質が豊富に含まれています。たんばく質は私たちの体を作る働きをしますので、ご飯と一緒においしくいただきます。	24 コッペパン 野菜のミルクスープ チキンナゲット ブロッコリーとウィンナーのソテー みかんジャム 今日のスープには、さつまいもが使われています。さつまいもには、炭水化物がたっぷり含まれていて、私たちの体を動かすエネルギーになります。さつまいもの甘みを味わってみてくださいね。
29 中華飯 じゃがいもと大豆の磯辺揚げ ももゼリー 今日の主食は中華飯です。ごはんの上に、中華炒めを乗せていただきます。いかやうずら卵などたんばく質が豊富でかみ応えのある食材と野菜をおいしく食べられる料理ですので、ご飯と一緒にもりもり食べましょう。	28 ごはん 大根とわかめのみそ汁 豚肉のかりん揚げ 人参とツナの炒め物 今日の副菜には、函館市の人参を使っています。人参には、体の中でビタミンAに変化するβカロテンが豊富に含まれていて、風邪予防や美肌作りに役立ちます。ツナと一緒においしくいただきます。	29 小型コッペパン スパゲティアラビアータ キャベツのマヨネーズソテー ヨーグルト スパゲティアラビアータは、唐辛子をきかせた辛口のトマトソースパスタです。「アラビアータ」は、イタリア語で「怒っている」という言葉が由来になっています。給食では辛みを抑えて作っていますが、ピリッとした辛さが苦手な人は、牛乳やソテーと一緒に食べましょう。	30 ごはん 韓国風すき焼き いかメンチカツ もやし南蛮漬け 今日の主菜は韓国風すき焼きです。おろしにんにくやりんごを使って甘辛く煮ています。韓国料理によく使われるコチジャンも使われていて、ごはんがすすむ味付けになっています。野菜もお肉もおいしくいただきます。	31 コッペパン かぼちゃポタージュ 鶏肉のケチャップ炒め 梨 今日の果物は梨です。梨は水分を多く含み、さっぱりとした甘みが特徴の果物です。水分だけでなく、カリウムも豊富に含まれていて、むくみ予防に役だったり、食物せんいがおなかの調子を整えてくれます。