



月

予定献立表

函館市立港中学校



金

MON

TUE

WED

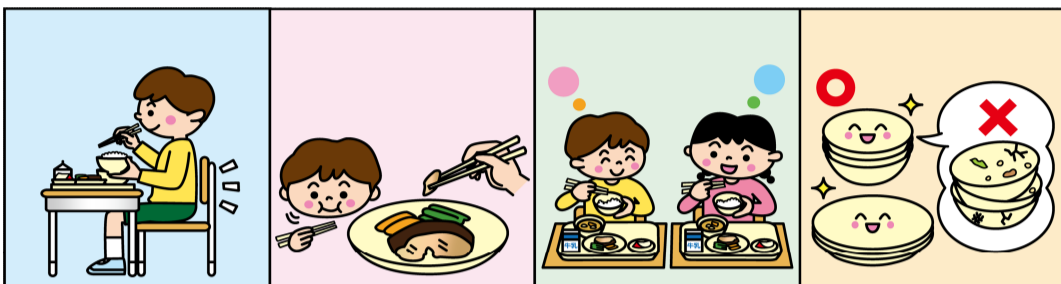
THU

FRI

今月の目標

給食のきまりを覚えよう

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？



入学・進級おめでとう

入学・進級おめでとうございます！いよいよ新しい環境での給食時間が始まります。給食を通して、食事の大切さや栄養と健康、食文化など様々なことを学んでほしいと思います。今年度も安心・安全・おいしい給食づくりを目指して、調理場スタッフ一同がんばります！みなさんは、給食づくりに関わるたくさんの方々への感謝の気持ちを持ち、苦手なものも必ず1口は食べるようにするなど、給食時間は「食について学ぶ場」として活用し、充実した時間にしてほしいと思います。

10

小型コッペパン
スパゲティナポリタン
メンチカツ
お祝いいちごゼリー

入学・進級お祝い献立

今日から給食が始まります。給食時間の過ごし方をしっかり覚えて、落ち着いた時間にしましょう。スパゲティは、仕切り皿に盛り付けて、盛り残しが少なくなるようにしましょう。

13

ごはん
呉汁
あじフライ
きんぴらごぼう

今日の汁物は「呉汁(ごじる)」が登場します。呉汁は、大豆をゆでてすりつぶした「呉(ご)」を加えたみそ汁です。大豆の優しい甘みとみそ汁の塩味が味わえる汁物ですので、ぜひ飲んでみてください。

開校記念日

15

コッペパン
ミネストローネ
大豆コロッケ
鶏肉と野菜のソテー

ミネストローネは、たっぷり野菜をトマトと一緒に煮込んだイタリアの家庭料理の一つです。トマトには髪や肌の健康を保つ栄養素が含まれていたり、三大栄養素をエネルギーに変える手伝いもしています。

16

ビビンバ
ワンタンの生姜スープ
焼きプリンタルト

今日の主食はビビンバです。仕切り皿の上にまんべんなくごはんを盛りつけ、その上にビビンバ炒めを盛り付けましょう。野菜とお肉・ごはんをおいしく食べられる丼料理は栄養もたっぷりとることができます。

17

ソフトフランスパン
ホワイトシチュー
チキンナゲット(3こ)
ブロッコリーとウィンナーのソテー

牛乳には、カルシウムが豊富に含まれていて、骨や歯の成長に役立ちます。成長期の皆さんには欠かせない栄養素です。今日は、シチューにも牛乳が使われています。様々な料理からカルシウムを摂取して、丈夫な体を作りましょう。

20

ごはん
団子汁
ぶりの磯風味揚げ

和食の日

給食では、毎月和食献立を楽しめるように工夫しています。今月の和食は、函館産のブリを使ったメニューが登場します。サクサクの食感や甘辛い味付けでご飯が進みます！ぜひ食べてみてくださいね。

21

ポークカレー
キャベツとコーンのフレンチサラダ
ヨーグルト

今日の主食はポークカレーです。仕切り皿にごはんをまんべんなく盛り付けて、その上からルーをかけましょう。カレーの味が少し辛いと感じる人は、ごはん・サラダやヨーグルト・牛乳などの他の料理と一緒に食べましょう。

22

揚げパン
キャベツと肉団子のスープ
ほうれん草のオムレツ
はちみつレモンゼリー

今日は揚げパンです。揚げパンは函館市でも大人気のメニューです。給食室で調理しているので、揚げたてのパンを食べることができます。

23

減量ごはん
坦々うどん
ししゃもフライ(2本)
白菜のおかか炒め

ししゃもなどの小魚には、骨や歯の成長に欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。魚が苦手な人は、尾ひれのカリカルした部分から食べ始めると食べやすいですよ。ぜひ食べてみてください。

24

コッペパン
白菜とうずら卵のスープ
鶏肉とカシューナッツの炒め物
パイナップル

鶏肉には、私たちの体を作るたんぱく質が豊富に含まれています。中学生は体が一番成長する時期ですので、お肉・ごはん・野菜をバランスよく食べましょう。

27

ごはん
肉じゃが
ほっけフライ
キャベツのカレー炒め

キャベツには、おなかの調子を整える食物せんがい(食物繊維)が豊富に含まれています。また、キャベツに含まれるビタミンは、消化を助ける働きもあるので、疲れた胃の調子も整えてくれます。今日はカレー風味でおいしくいただきます。

28

ごはん
マーボー豆腐
炒めナムル
甘夏みかん

今日の果物は春から初夏にかけて旬を迎える「甘夏みかん」です。夏みかんより酸味が少なく、甘さとほろ苦さが味わえるみかんです。疲労回復に役立つビタミンCが豊富ですので、食後に食べましょう。

29

昭和の日



30

中華飯
じゃがいもと大豆の磯部揚げ
ももゼリー

今日の主食は中華飯です。仕切り皿にごはんをまんべんなく盛り付けて、その上に中華あんを盛り付けてください。いかやうずら卵、豚肉などのたんぱく質、食物せんがい(食物繊維)の野菜をおいしくいただける料理です。よく噛んで食べましょう。

