



月

予定献立表

函館市立港中学校



金

MON

TUE

WED

THU

FRI

<p>1</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス 春雨とキャベツのソテー ぶどうゼリー</p> <p>ハヤシライスには、人参や玉ねぎなどの野菜がたっぷり使われています。野菜は体の調子を整える働きをするので、体に欠かせない食べ物です。ごはんと一緒においしくいただきます。</p>	<p>2</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ えびシューマイ（3こ） チンジャオロース</p> <p>チンジャオロースは、細切りのお肉とピーマンなどの野菜を中華風に味付けした料理です。ピーマンは初夏から秋にかけて収穫される野菜で、風邪予防に役立つビタミンCが豊富に含まれています。</p>	<p>3</p> <p>小型コッペパン</p> <p>ツナの和風スパゲティ 鶏肉とアスパラのソテー ミルク（コーヒー）</p> <p>アスパラは、5月から8月が旬で、シャキシャキとした食感やみずみずしさで甘みを味わえる野菜です。道南では厚沢部町のアスパラが有名です。旬の野菜をおいしくいただきます。</p>	<p>4</p> <p>ごはん</p> <p>小松菜と豆腐のみそ汁 いかのごまみそだれ きんぴらごぼう</p> <p>今日の主菜は、新メニューのいかのごまみそだれです。いか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。今日はカリッと揚げたイカに甘めのごまだれをかけていただきます。</p>	<p>5</p> <p>コッペパン</p> <p>白菜とベーコンのスープ ハンバーグきのこソース りんご 黒豆きなこクリーム</p> <p>きのこには、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。あっさりした味わいなので、いろいろな料理に使われています。今日はデミグラス風のソースでハンバーグと一緒に食べましょう。</p>
<p>8</p> <p>ごはん</p> <p>スープカレー マカロニのマヨネーズソテー トマト</p> <p>今日の副菜には、トマトが提供されます。トマトは夏野菜の代表で、目や肌の健康に役立つカロテンが豊富に含まれています。旬の味覚をおいしくいただきます。</p>	<p>9</p> <p>減量ごはん</p> <p>卵とじうどん かつおカツ 大根の煮浸し</p> <p>かつおには、たんぱく質や鉄分が豊富に含まれています。鉄分は成長期の皆さんには欠かせない栄養素で、貧血予防に役立ちます。サクサクのカツオをご飯と一緒に食べましょう。</p>	<p>10</p> <p>ソフトフランスパン</p> <p>かぶのポトフ 豚肉とさつまいものマスタード炒め パインアップル</p> <p>ポトフに使われているかぶは、道南で収穫された白かぶを使っています。道南の白かぶは、北海道の中でも一番早く収穫され、甘くみずみずしいのが特徴です。今日はポトフで旬の野菜を味わいましょう。</p>	<p>11</p> <p>ごはん</p> <p>ワントンスープ ユーリンチー バナナ</p> <p>ユーリンチーは、カリッと揚げた鶏肉に、ねぎたっぷりの甘酸っぱいタレをかけた中華料理です。長ねぎには「アリジン」という栄養が含まれていて、血の流れをよくしたりや疲労回復に役立ちます。</p>	<p>12</p> <p>コッペパン</p> <p>人参ポタージュ てりやきミートボール ほうれん草とひき肉のソテー</p> <p>人参ポタージュは給食室で手作りしています。人参はミキサーですりつぶすので、形はほとんどありません。肌や目の健康に役立つカロテンもたっぷりとることができます。甘くておいしいポタージュをぜひ飲んでみてください。</p>
<p>15</p> <p>豚キムチ丼 生姜スープ はちみつレモンゼリー</p> <p>今日の主食は豚キムチ丼です。ごはんの上に豚キムチ炒めを乗せて食べてください。豚肉には、たんぱく質のほかにビタミンB1が豊富に含まれているため、疲れにくい体を作ってくれます。ごはん・お肉・野菜をたっぷり食べられるどんぶり料理をおいしくいただきます。</p>	<p>16</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉じゃが 厚焼き卵 きゅうりともやしのじゃこ炒め</p> <p>きゅうりは生のままで食べることが多いですが、火を通すことで臭さが抜け、シャキッとジューシーなきゅうりになります。今日は小魚と一緒に和風の味付けをしています。ぜひ食べてみてください。</p>	<p>17</p> <p>コッペパン</p> <p>ニョッキの豆乳スープ メンチカツ キャベツのカレーソテー</p> <p>ミネストローネは、たっぷりの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。</p>	<p>18</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこ汁 たらざんぎ 切干大根のすき焼き煮</p> <p>今日の和食は、「どさんこ汁」が登場します。北海道で生まれ育った人のことを「道産子（どさんこ）」といいます。その名の通り、道産野菜たっぷりのみそ汁をおいしくいただきます。</p>	<p>19</p> <p>小型コッペパン</p> <p>スパゲティアラビアータ ブロッコリーのバターソテー チーズ</p> <p>アラビアータとは、イタリア語で「怒った」という言葉が由来になっていて、「怒ったように赤いソース」が名前の由来になっています。給食では辛さ控えめにしています。辛いのが苦手な人は、パンやチーズ・野菜と一緒に食べましょう。</p>
<p>22</p> <p>ごはん</p> <p>五目あんかけ豆腐 キャベツの肉みそ炒め りんご</p> <p>今日は新メニューの「キャベツの肉みそ炒め」が提供されます。みそは日本に昔からある調味料の一つで、甘み・塩味・うまみ・コクがそろった調味料です。ごはんが進む炒め物ですので、たっぷり食べましょう。</p>	<p>23</p> <p>減量ごはん</p> <p>カレーうどん いわしの梅煮 白菜の油炒め</p> <p>今日の主食はカレーうどんです。カレーの風味が食欲をそそりますね。つるつるとした食感ですので、急いで食べてしまいがちです。体のためにもよくかんで食べましょう。</p>	<p>24</p> <p>コッペパン</p> <p>ビーンズシチュー 豚肉のケチャップ煮 黄桃</p> <p>ビーンズシチューには、大豆やインゲン豆などの豆が使われています。豆には植物性のたんぱく質が豊富に含まれていて、私たちの体を作る働きをします。脂質が少なくヘルシーな食材として知られています。今日はシチューでおいしくいただきます。</p>	<p>25</p> <p>ごはん</p> <p>つみれ汁 鶏肉と野菜の甘酢炒め ミニトマト</p> <p>「ベジプラ」とは、「ベジタブルプラス」の略称で、「簡単な調理で食事に野菜をプラスして、健康な体作りをしよう！」という函館市の取組です。市内の飲食店で考えられたメニューが給食でも登場します。</p>	<p>26</p> <p>コッペパン</p> <p>野菜たっぷりスープ 南瓜チーズフライ ポテトのホットサラダ チョコ大豆クリーム</p> <p>今日のベジプラは、「野菜たっぷりスープ」です。スッキーニや人参などの色鮮やかな野菜がたっぷり使われたコンソメスープです。家でも自分の食事に「ベジタブルプラス」してみてくださいね。</p>

今月の目標

歯を丈夫にする食べ物について考えよう

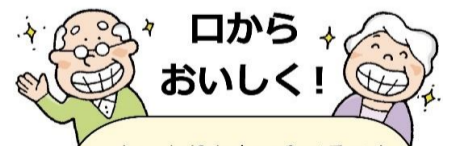
歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

年をとっても

口から
おいしく!



しっかりかんで食べることは生涯にわたっておいしく食べるために大切です。かみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。