



予定献立表

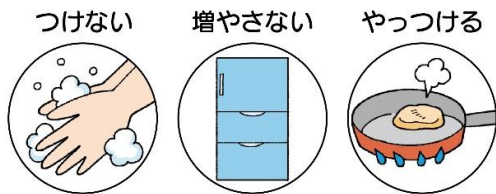
函館市立港中学校



月	火	水	木	金
MON	TUE	WED	THU	FRI

今月の目標

衛生的に食事をしよう



給食は
ありません

2 減量ごはん
坦々うどん
いわしの生姜煮
厚揚げとチンゲン菜の中華炒め

うどんには炭水化物が豊富に含まれていて、私たちの体を動かすエネルギーになる食べ物です。今日は、ピリッと辛い坦々風の味付けになっています。ゴマもたっぷり使われているので、よく混ぜてから盛り付けましょう。

3 コッペパン
ミネストローネ
南瓜と豆のコロッケ
枝豆のペペロンチーノ炒め

枝豆は夏野菜の一つで、今が旬の野菜です。枝豆には、食おなかの調子を整える物せんいや、疲労回復に役立つビタミンB1が豊富に含まれています。今日は、にんにくと唐辛子を使ったペペロンチーノ風の味付けでおいしくいただきます。

6 ごはん
マーボー豆腐
大根ときゅうりの南蛮漬け
ミニトマト（2こ）

きゅうりは夏野菜のひとつで、私たちの体の調子をととのえる働きをします。特に、きゅうりにはカリウムが豊富に含まれていて、体の中の水分バランスを整える働きをします。みずみずしくしゃしゃきのきゅうりを今日は炒め物でいただきます。

7 ごはん
セタそうめんすまし汁
豆腐ハンバーグの野菜あんかけ
セタゼリーあえ

今日はセタです。セタ献立として、天の川をイメージしたそうめんすまし汁と、星型ゼリーを使った、ゼリーあえを提供します。今年も暑い夏になると予想されていますが、食事に栄養を取り、皆さんが健康に過ごせるよう、祈っています。

8 コッペパン
レタスのミルクスープ
大豆コロッケ
人参のマスタード炒め
黒豆きなこクリーム

今日の副菜には、人参がたっぷり使われています。人参には、βカロテンという栄養が豊富で、目や肌の健康を保つ働きをします。マスタードの粒々感とさっぱりした味わいで、おいしくいただきます。

9 中華飯
さつま芋と大豆のあまだれ和え
りんごゼリー

今日の主食は中華飯です。仕切り皿にご飯を盛りつけて、その上に中華あんをかけて食べましょう。中華飯には、豚肉・いか・うずら卵の3種のたんぱく質が使われていて、体を作る働きをします。ごはんと一緒にしっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

10 ツイストパン
ふわふわ卵のスープ
肉団子のケチャップ炒め
黄桃

今日はツイストパンが提供されます。パンは小麦粉から作られていて、私たちの体を動かすエネルギーとして働きます。気温が高い日が続くと、運動してなくても体力が消耗されます。1日3回の食事でしっかり炭水化物を摂取しましょう。

13 ごはん
豚汁
鮭竜田揚げ
白菜の油いため

和食の日

今月の和食は、北海道産野菜を使った豚汁と道南の海でとれた酒を使った鮭竜田揚げです。初夏から秋にかけて、北海道ではたくさんの作物が収穫される時期になります。今しか味わえない、旬の食べ物を、給食でもおいしくいただきます。

14 ごはん
豆腐とうすら卵の中華スープ
ホイコーロー
バナナ

ホイコーローは、中国の四川料理の一つです。豚肉と野菜と一緒に炒め、テンメンジャンという甘味油味付けするのが特徴です。テンメンジャンの甘辛みそ味で、ご飯が進みます。野菜もたっぷりとれるので、是非食べてみてください。

15 コッペパン
函館育ちトマトのスパゲティ
スパイシーチキン
ミルク（コーヒー）

今日のスパゲティには、函館育ちの新鮮なトマトを使っています。太陽の光をたっぷり浴びたトマトは、甘味と程よい酸味が特徴です。トマトには体の調子を整える働きもあり、元気に過ごすためにもぴったりです。地元の味をおいしくいただきます。

16 なすとひき肉のカレー
ブロッコリーとツナのソテー
はちみつレモンゼリー

今日のカレーには、夏野菜のナスが使われています。ナスは低カロリーで、料理の味がよくしみこむ野菜です。体の中の水分を調節するカリウムという栄養素がたっぷり含まれているので、夏の食事に欠かせません。カレーでおいしくいただきます。

17 コッペパン
ポークビーンズ
ほうれん草のオムレツ
フルーツ杏仁ミックス

ポークビーンズは、アメリカの家庭料理の一つで、豚肉と豆をトマトなどの野菜と一緒に煮込んだ料理です。トマトと豚肉のうまみが味わえる料理です。パンと一緒においしくいただきます。

20 海の日

21 とりたま丼
大根とわかめのみそ汁
チーズ

今日の主食はとりたま丼です。仕切り皿にごはんを盛りつけて、その上にとりたま炒めをのせて食べてください。野菜とご飯もおいしく食べられるメニューですので、食欲のない人にもおすすめの料理です。食欲がなくても、まずは一口食べてみてください。

22 背割りパン
じゃがいものポタージュ
シャウエッセンウィンナー(2本)
キャベツのマヨマスタードソテー

今日のウィンナーは、日本ハムから無償提供されたシャウエッセンです。北海道の小中学生にぜひ食べてほしいということで、今年は函館市の全ての小中学校でシャウエッセンウィンナーが提供されます。各学級、少し多く入っています。感謝しておいしくいただきます。

23 減量ごはん
五目うどん
かつおフライ
ひじきのふりかけ

かつおは、体を作るたんぱく質が豊富で、成長期の皆さんにもおすすめの魚です。かつおには血を作るのに大切な鉄分や疲れをとるビタミンB群も多く含まれています。今日はサクサクのフライでいただきます。ご飯と一緒によく噛んで食べましょう。

24 コッペパン
野菜の豆乳スープ
函館育ちトマトと鶏肉の煮込み
すいか
みかんジャム

すいかには、水分やカリウム・ビタミンCが含まれていて、体を冷やしてくれたり肌の調子を整えてくれる夏の強い味方です。給食の前には手洗いをしっかりし、スプーンを使って上手に食べてください。明日からの夏休みも、1日3回の食事をたべて、また8月に元気に会いましょう！

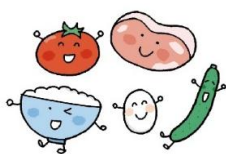
夏バテ予防のポイント

こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものとりましょう。

もうすぐ夏休み！
楽しく過ごすためにも、食事の内容や生活リズムを考えてみてください

