



予定献立表

函館市立港中学校



月	火	水	木	金
MON	TUE	WED	THU	FRI
 1 ごはん じゃがいもと豆腐のみそ汁 豚肉の生姜焼き 梨  9月は函館市や道南地方の地場産物がたくさん収穫され始める季節です。今日のみそ汁に使われるじゃがいもも、道南産です。ほくほくとした食感を味わいながら、旬のジャガイモをいただきます。しょう。	 2 丸割パン 人参ポタージュ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの ガーリックバターソテー  ポタージュに使われている人参は、七飯町で収穫された人参を使っています。近隣の市町村で収穫された作物は、移動に時間がかからず、新鮮なうちに食べることができます。道南の人参をポタージュでおいしくいただきます。しょう。	 3 ごはん 春雨スープ 鶏肉のから揚げ 白菜の南蛮炒め  春雨はでん粉から作られるので、炭水化物が多く含まれています。炭水化物は、私たちの体を動かす働きをするので、成長期には欠かせない栄養素です。スープと一緒につるつるとした食感を楽しみながらいただきます。しょう。	 4 コッペパン 函館育ちのミネストローネ ほうれん草のオムレツ キャラメルポテト  ミネストローネには、函館育ちのトマトが使われています。トマトにはカロテンという栄養素が含まれていて、体の調子を整える働きをします。今が旬のトマトをぜひ食べてみてください。	
 7 ごはん 和食の日 豚汁 くじらの竜田揚げ 白菜のおかか炒め  くじらの日 (9/4) 献立 9月4日はクジラの日です。函館市には、昔からお正月にはクジラをいただく文化がありました。その名残として西部地区にはクジラを祭る石碑があります。今日は竜田揚げで函館の食文化を味わいましょう。	 8 ポークカレー キャベツとツナのソテー 豆乳プリン  函館育ち 函館育ち キャベツには、風邪予防に役立つビタミンCが豊富に含まれています。ツナと一緒に炒めることで、体を作るたんぱく質も一緒にとれます。ほんのり甘みを感じるキャベツをカレーと一緒にいただきます。しょう。	 9 黒糖パン ポトフ 鶏肉と枝豆のソテー 黄桃  函館育ち 函館育ち 今日の主食は黒糖パンです。年に数回しか登場しない黒糖パンは、ほんのり甘みがあり、しっとりとした食感が味わえます。鶏肉と枝豆のソテーと一緒に食べて、エネルギーをしっかりと補給しましょう。	 10 ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ（2こ） りんご  今日の果物はりんごです。りんごは、秋が旬の果物で、道南でも七飯町でたくさん作られています。品種も様々でそれぞれ味わいが異なりますので、ぜひいろんなりんごを食べてみてくださいね。	 11 小型コッペパン トマトクリームスパゲティ チキンナゲット（3こ） ミルメーク（コーヒー）  今日は新メニューのトマトクリームスパゲティが提供されます。お皿にスパゲティを盛り、その上にトマトクリームをかけて食べてください。トマトやほうれん草が苦手な人もおいしく食べられるソースです。ぜひ食べてみてください。
 14 豚丼 キャベツと油揚げのみそ汁 ぶどうゼリー  今日の主食は豚丼です。お皿の上にごはんを盛り付け、その上に豚丼の具をのせて食べてください。豚丼は十勝地方でよく食べられています。玉ねぎの甘みと豚肉のうまみでごはんがおいしく食べられます。	 15 減量ごはん カレーうどん 大豆とごぼうのごまがらめ 梨  大豆は「畑のお肉」と呼ばれるほど、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。でん粉をつけて油で揚げること、甘辛いたれがしみこみやすくなります。ほくほくのごぼうと一緒にいただきます。しょう。	 16 コッペパン ニョッキと野菜のスープ チリコンカン 焼きプリンタルト  函館育ち 函館育ち チリコンカンは、アメリカのテキサス州で生まれた料理です。ひき肉・豆・野菜をトマトと一緒に煮込み、スパイシーな味付けでパンが進む料理です。給食ではスパイスや辛みは控えめにしていますので、ぜひ、パンと一緒に食べてください。	 17 ごはん すきやき たらザンギ 人参とツナの炒め物  函館育ち 副菜には、函館産のにんじんを使っています。地場産物を食べることは地域の農家さんを応援することにもつながります。人参はツナとの相性も良いので、苦手な人も食べやすい味付けになっています。ツナと一緒に函館産の人参をおいしくいただきます。しょう。	 18 コッペパン 小松菜のミルクスープ 大豆コロッケ ブロッコリーとウィンナーのソテー レーズンクリーム  函館育ち 函館育ち レーズンクリームは和洋折衷のデザートとクリームがたっぷり使われていて、レーズンの香りが程よく味わえるクリームです。レーズンには、成長期に欠かせない鉄分が含まれていますので、ぜひ、パンと一緒に食べてみてください。
 21 敬老の日	 22 国民の祝日	 23 秋分の日	 24 ごはん さつま汁 かつおカツ お月見団子  函館育ち 十五夜(9/25)献立 明日は十五夜です。給食では秋に旬を迎えるさつまいもを使ったさつま汁とお月見団子をいただきます。十五夜は秋の収穫に感謝する日本の行事です。今年も北海道をはじめとする全国各地のおいしい作物をいただいています。感謝の気持ちを込めていただきます。しょう。	 25 小型コッペパン スパゲティミートソース ごまポテト チーズ  今日のごまポテトには、函館産のじゃがいもを使っています。ほくほくとした食感や、ほんのり甘みを感じるじゃがいもは、私たちの体を動かすエネルギーになります。ゴマの風味と一緒にいただきます。しょう。
 28 ごはん つみれのみそ汁 厚焼き玉子 ひじきの炒め煮  函館育ち ひじきは海藻類の仲間、成長期には欠かせない鉄分やカルシウムを多く含んでいて、身体を作る働きをします。噛めば噛むほど味わい深く、ごはんが進むひじきの炒め煮をぜひ食べてみてください。	 29 減量ごはん ねぎうどん ひき肉と厚揚げのみそ煮 りんご  函館育ち ねぎうどんには、函館産の長ねぎをたっぷり使っています。長ねぎのシャキシャキとした食感、煮込むと甘みにかわり、おいしいだしになります。また、少し炒めることでねぎの風味が増して、食欲をそそります。つるつるとしたうどんですが、よく噛んで味わいましょう。	 30 コッペパン 白菜のクリーム煮 鶏肉と野菜の甘酢炒め ももゼリー  函館育ち 白菜には、ビタミンCが豊富に含まれていて、鶏肉などのたんぱく質と一緒に食べることで疲労回復に役立ちます。クリーム煮には、牛乳も含まれていて、ほっとさせる甘みも味わえます。クリーム煮を食べて、夏の疲れを癒しましょう。	 今月の目標 栄養と成長について考えよう 	