



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

地場産物について知ろう



1

ごはん
キャベツのみそ汁
豚肉のかりん揚げ
切干大根炒め煮



キャベツには、食物せんいが豊富に含まれていて、おなかの調子を整える働きをします。みそ汁にキャベツのあまみや栄養が溶け出していますので、食欲がない人は汁だけでも飲めるといいですね。

2

給食は
ありません

5

中華飯
じゃがいもと大豆の磯辺揚げ
ミルメーク(コーヒー)



今週から函館育ち長ねぎの使用が始まります。中華飯は、野菜たっぷり、ごはんの進む料理です。いろいろな食材の食感を味わいながら旬の野菜をいただきます。

6

ごはん
呉汁
鶏肉とねぎの甘酢炒め
梨



今日は函館育ちの長ねぎをたっぷり使っています。長ねぎには、ビタミンCが豊富に含まれていて、風邪予防や免疫力向上に役立ちます。甘みのある長ねぎを鶏肉と一緒においしくいただきます。

7

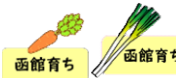
コッペパン
クリーム煮
豆腐ハンバーグ(ケチャップ)
小松菜とウィンナーのソテー



小松菜にはカルシウムと鉄分が豊富で、骨や筋肉の成長をサポートしてくれます。クセが少なく、シャキシャキ美味しい緑黄色野菜ですので、ぜひ食べてみてください。

8

ごはん
韓国風すき焼き
いわしのみそ煮
チンゲン菜ともやしの炒めナムル



いわしには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。骨を丈夫にするので、成長期の皆さんにもぴったりです。ごはんと一緒においしくいただきます。

9

小型コッペパン
和風きのこスパゲティ
鶏肉のバーベキューソース
ブルーベリージャム



今日の主食は、秋が旬のきのこをたっぷり使ったスパゲティです。バター醤油風味で、きのこのうまみを味わえます。ベーコンとウィンナーも使われているので、きのこが苦手な人も、ぜひ食べてみてください。

12



13

ハヤシライス
フレンチサラダ
ぶどうゼリー



ハヤシライスには、函館育ちの人参がたっぷり使われています。人参には、体の中でビタミンAに変わるベータカロテンが含まれていて、肌の調子を整える働きをします。ごはんと一緒によく噛んで食べましょう。

14

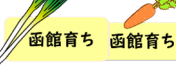
きなこ揚げパン
ミートボールのトマトスープ
ほうれん草のオムレツ
チーズ



今日の主食はきなこ揚げパンです。いつもの揚げパンにきな粉をまぶし、ほろ苦い甘さを味わえます。きな粉には植物性のたんぱく質やカルシウム・鉄分が含まれているので、成長期の皆さんにお勧めの食材です。

15

ごはん
カレー豆腐
いかメンチカツ
白菜の南蛮煮



豆腐がたっぷり使われるカレー豆腐は、お肉と野菜のうまみがぎゅっと詰まっています。ごはんのすすむ料理です。カレーの風味が食欲をそそり、つるつると食べてしまいがちですが、よく噛んで食べましょう。

16

コッペパン
ニョッキと野菜のスープ
グラタン
柿



ニョッキは、じゃがいも・小麦・卵を練り合わせたパスタの一つです。もちもちとした食感が味わえます。ニョッキに使われているじゃがいもは北海道産の「北あかり」という品種でほんのり甘みがあります。

19

和食の日

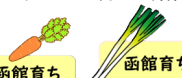
ごはん
かぼちゃ団子汁
鮭とじゃがいものさっぱり煮
白菜の胡麻和え



かぼちゃ団子汁は、北海道の郷土料理です。ゆでてつぶしたかぼちゃとでん粉を混ぜ合わせてゆで、もちもちとした食感が楽しめます。根菜類のうまみとだしの風味がおいしい料理です。

20

減量ごはん
みそ煮込みうどん
厚焼き玉子
ひき肉とごぼうの炒め煮



今日の主食はみそ煮込みうどんです。赤みそと白みそを使った、コクのある味付けになっています。副菜には秋が旬のごぼうも提供されます。どの料理もごはんがすすむ味付けですので、ぜひ食べてみてください。

21

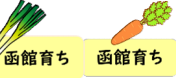
豆パン
白菜とベーコンのスープ
鶏肉とさつま芋のハニーマスタード
大根のドレッシングサラダ



今日は豆パンが提供されます。いつものパンとは少し違い、甘い豆が使われています。北海道は金時豆をはじめとする豆類の生産量が全国でもトップクラスです。しっとり甘いパンをおいしくいただきます。

22

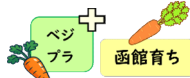
ごはん
春雨スープ
ホイコーロー
バナナ



ホイコーローは、四川料理の一つで、キャベツのシャキシャキ感と香ばしいお肉が食欲をそそる料理です。甘いみそ味でごはんが進みます。野菜・肉・ごはんをバランスよく食べましょう。

23

コッペパン
野菜たっぷり豆乳スープ
鶏肉のナポリタン仕立て
パインアップル



今日のスープは函館市がおすすめする「ベジブラ」メニューです。いつもの料理にベジタブルプラス！ニョッキと一緒に野菜もしっかり食べましょう。

26

ドライカレー
白菜とツナのサラダ
ヨーグルト



ヨーグルトには、骨や歯の成長に役立つカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは成長期のうちに骨に蓄えておくことで、生涯にわたって丈夫な骨を作ることができます。

27

ごはん
八杯汁
いかと大豆のべっこう煮
キャベツの肉みそ炒め



八杯汁は、北海道の郷土料理の一つで、道南地方でも昔から人がたくさん集まるときに食べられてきました。シンプルな醤油味の汁物ですが、生姜の香りやだしのうまみが味わえる料理です。

28

小型コッペパン
スパゲティアラビアータ
ブロッコリーとウィンナーのソテー
黒豆きなこクリーム



アラビアータはイタリア語で「おこりんぼう」という意味です。唐辛子の辛いソースを食べたときに辛さで顔が真っ赤になり、まるで怒っているように見えることから名づけられました。給食では食べやすいように辛さを調整しています。

29

ごはん
豚肉とじゃがいもの南蛮煮
うずら卵の野菜あんかけ
りんご



うずら卵には、私たちの体を作るたんぱく質が豊富に含まれています。また、小粒ながらもビタミンやミネラルが豊富に含まれた栄養価の高い食材です。つるつるしているので、よく噛んで食べましょう。

30

コッペパン
南瓜ポタージュ
鶏肉のバジルソテー
黄桃



かぼちゃのポタージュには、ビタミンたっぷりの南瓜を使っています。北海道産の南瓜は夏ごろ収穫されますが、寝かせて甘みを迎えた今が一番おいしい時期を迎えます。風邪予防にも役立ちますので、ポタージュでほっこり温まりましょう。