



エフシーまちだ ぜ る び あ おうえんこんだて
F C 町田ゼルビア応援献立

しょくいく

食育メモ



ぎゅうにゅう こんさい
牛 乳 / コロコロ根菜ガッパオライス /
こまツナレモンサラダ / じゃが揚げカレー風味

コロコロ根菜ガッパオライス

根菜とパプリカを組み合わせることで、彩り豊かで見た目にも楽しく、いろいろな食感も楽しめます。さらに、根菜のうまみにさつまいもの甘みが加わることで、ぐっとおいしくなります。作り置きし冷凍保存も可能！休日のランチにもぴったりです。1皿で栄養バランスのとれた食事を手軽に用意できますよ。

こまツナレモンサラダ

鉄やカルシウムが豊富な小松菜を、サラダ仕立てにして子どもたちでも食べやすい一品にしました。特に成長期には、鉄やカルシウムは大人よりも多く必要とされます。元気な体づくりに欠かせない栄養素なので、少しずつでも食べるようにしましょう。

じゃが揚げカレー風味

みんな大好きなポテトを、カレー風味に仕上げました。カレーの香りで食欲も倍増！意外なことに、じゃがいもはさつまいもよりも食物繊維が多く含まれており、おなかの調子を整え、体調管理に役立ちます。

背番号6 DF 望月ヘンリー海輝選手(日本代表)からのメッセージ

ぼくが小学生のときに給食で好きだったメニューは、あげパンです。給食のときにあげパンなどの個数ものが残ったときは、毎回おかわりジャンケンに参加していました。好き嫌いがある人もいるかとは思いますが、できるだけバランスよく食べて、大きくなりましょう。ぼくたちは町田GIONスタジアムで試合をしているので、ぜひ見に来てください。



ぎゅうしよく あじ まちだ せんしゅ こころ からだ

給食をおいしく味わって、FC町田ゼルビアの選手のように、じょうぶな心と体をつくろう！