

11/25
(月)

F C町田ゼルビア応援給食

F C町田ゼルビアの選手がトレーニングの後にクラブハウスで食べている料理を提供します。

中学生がアスリートの食事から自分自身の健康や成長について興味関心を持ち、自分に適した望ましい食選択及び食行動を実践する力を培うことができることを目指しています。

詳しくは裏面をチェック



このマークが目印!

F C町田ゼルビア
応援給食



11/8
(金)

学力アップ応援献立

町田市の中学校給食では、「学力アップ応援献立」として、脳の元気に役立つ栄養素や食べ方を紹介しています。

残念ながら食べるだけで頭の良くなる栄養素はありませんが、今月は、勉強のサポートをしてくれる栄養素を紹介します。

詳しくは裏面をチェック

このマークが目印!

学力アップ応援献立



1
金



- ・めかじきのマヨネーズソース
- ・ビーフンと野菜のソテー
- ・シャキシャキ梅サラダ
- ・じゃこ人参ふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

使用食材の詳細については、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」をご確認ください。

スプーン印のある日は、スプーンをご持参ください。ただし、箸は毎日つきます。



5
火



- ・チキン南蛮
- ・小松菜とひじきのナムル
- ・おかかポテト
- ・きゅうりの漬物
- ・きび入りごはん
- ・牛乳

リクエスト

6
水



- ・生揚げと豚肉のオイスターソース炒め
- ・野菜コロッケ
- ・ゆで野菜のごまだれかけ
- ・豆腐ナゲット
- ・ごはん
- ・牛乳

7
木



- ・ひよこ豆入り米粉カレー
- ・いかのマスタード焼き
- ・じゃこいり小松菜和え
- ・チーズ
- ・ごはん
- ・牛乳

8
金



- ・鯖のトマトソースがけ
- ・肉野菜炒め
- ・青菜のごまみそ和え
- ・青のリビーンズ
- ・ごはん
- ・牛乳



11
月



- ・ポークチャップ
- ・チーズポテト
- ・小松菜の和え物
- ・じゃこひじきふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

リクエスト

12
火



- ・鯖のから揚げカレー風味
- ・生揚げのツナあんかけ
- ・さつまいものレモン煮
- ・切り干しフレークふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

リクエスト

13
水



- ・鶏肉じゃが
- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・もやしのごまドレ和え
- ・大根のゆかり和え
- ・塩こんぶごはん
- ・牛乳

14
木



- ・豆腐の四川煮
- ・魚の南蛮漬け
- ・ブロッコリーとベーコンのソテー
- ・すりおろし洋梨ミニゼリー
- ・ごはん
- ・牛乳



15
金



- ・豚肉のオレンジマスタード
- ・生揚げと切干大根の煮物
- ・小松菜とコーンのソテー
- ・チーズ
- ・ごはん
- ・牛乳

18
月



- ・魚の麦みそ焼き
- ・かぼちゃとひき肉のカレー炒め
- ・ひじきと凍り豆腐の煮物
- ・浅漬け
- ・ごはん
- ・牛乳

リクエスト

19
火



- ・カレーブルスト
- ・ジャーマンポテト
- ・ザワークラウト
- ・青菜とコーンのソテー
- ・鉄っ子ひじきふりかけごはん
- ・牛乳

リクエスト



20
水



- ・油淋鶏
- ・にらもやし炒め
- ・切干大根のソース炒め
- ・果物
- ・ごはん
- ・牛乳

21
木



- ・豆腐ハンバーグトマトソース
- ・青菜とじゃがいものハム炒め
- ・きんぴら
- ・すりおろしりんごミニゼリー
- ・ごはん
- ・牛乳

22
金



- ・キムチ豆腐
- ・鶏肉のスタミナ焼き
- ・ポテト入りナムル
- ・チーズ
- ・ごはん
- ・牛乳

キムチの日



25
月



- ・チキングリルガーリックハニースソース
- ・厚揚げの豆乳クリーム煮
- ・小松菜と春雨のナムル
- ・ひじき甘辛ふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳



26
火



- ・生揚げ入りホイコウロウ
- ・魚の南部焼き
- ・豆入りポテトサラダ
- ・青菜の磯香和え
- ・ごはん
- ・牛乳

リクエスト

27
水



- ・いかのガーリック焼き
- ・カレーミート
- ・ひじきと豆のマリネ
- ・ヨーグルトゼリー
- ・ターメリックライス
- ・牛乳



28
木



- ・プルコギ風豚肉炒め
- ・ししゃものごま天
- ・さわやか漬け
- ・チーズ
- ・ごはん
- ・牛乳

29
金



- ・チキンカツ
- ・きのことパンネのソテー
- ・小松菜のごま和え
- ・パンプキンチーズ
- ・ごはん
- ・牛乳