

給食もぐもぐ

2025 年 4 月 9 日

本日の献立

菜の花ご飯 新じゃがのそぼろ煮

給食メニュー

給食メニュー

給食メニュー

～アトクちメエ～

春に収穫されるじゃがいもは「新じゃが」と呼ばれ、皮が薄く、やわらかいのが特徴です。

新じゃがと鶏ひき肉、にんじん、玉ねぎの他、調味料で別煮^{べつに}をした生揚げが入った、そぼろ煮です。

よく噛んで、味わって食べてください。



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

2025 年 4 月 10 日

本日の献立

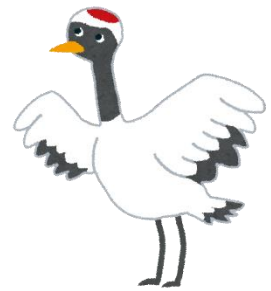
ビビンバ 町田産キムチスープ

フイリょうかノ

～アトくちメ干～

「ビビンバ」は、混ぜご飯の上に野菜のナムルをのせて盛り付けてください。食べるときには混ぜて一緒に食べてくださいね。

「キムチスープ」に入っている白菜キムチは、町田市内で収穫された白菜を使って作られた「町田産白菜キムチ」です。辛みが少ないキムチなので、辛いのが苦手な人でもおいしく食べられると思います。



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

2025 年 4 月 11 日

本日の献立

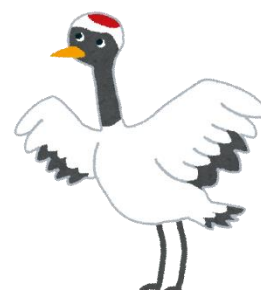
桜ご飯 さばのカレー焼き

さばにあら

～7月とくちメ干～

「桜ご飯」は、桜の塩漬けを混ぜたごはん、春の香りを楽しめます。

「さばのカレー焼き」は、さばをしょうが、しょうゆ、酒、カレー粉の調味液に漬け込み、オーブンで焼き上げます。



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

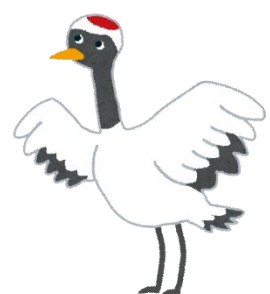
2025 年 4 月 14 日

本日の献立

ミルクコッペパン セサミバーグ

レモンハニ キャベツのマ プ 牛乳

～アとくちメエ～



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

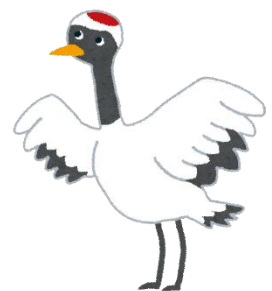
2025 年 4 月 15 日

本日の献立

～アトくちメエ～

みなさんは「五穀豊穰^{ごこくほうじょう}」という言葉を知っていますか？五穀豊穰とは、農作物が豊かに実ること願う言葉です。五穀豊穰の五穀とは、米、麦、きび、あわ、豆の5種類の穀物のことを言います。

今日の給食には、五穀のひとつであるきびが使われています。きびは、ビタミンBや鉄分、食物繊維など体に必要な栄養が多く含まれています。



本日の献立

ご飯 ふりかけ 八宝菜

ごはん、ふりかけ、八宝菜

～7月とくちメエ～

八宝菜の「八」にはたくさんの、「宝」には貴重な、「菜」には料理やおかずという意味があります。それぞれの意味を合わせると八宝菜は、たくさんの宝を集めたようなおいしい料理という意味を持つことが分かります。

八宝菜の中には野菜が多く入っており、野菜のおいしさがつまっています。野菜は、生活習慣病の予防や免疫力の向上などの働きがあります。味わって食べましょう。



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

2025 年 4 月 18 日

本日の献立

押麦ご飯 スタミナ納豆

土曜日の辛田揚げ しょうが汁 牛乳

～アトクちメエ～

ほっけは、春から夏にかけて最もおいしい旬の時期です。日本では、主に北海道で獲られる魚の一つです。

ほっけには、皮膚や粘膜の健康を維持するビタミン A や、カルシウムの吸収を高めるビタミン D、血液をサラサラにする脂質の EPA や DHA が含まれています。

食べるときは骨に注意して、よく噛んで食べ

