

# 給食もぐもぐ

2025 年 4 月 21 日

本日の献立

ジャージャー麺      わかめスープ

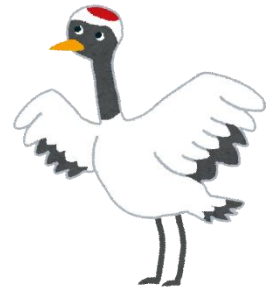
フ   リ      ャ   ャ      ギ   リ      牛   丼

～アトくちメエ～

今日の給食は、小学校の給食でも大人気だったジャージャー麺です。

ジャージャー麺は中国や韓国で親しまれている料理の一つで、ひき肉や細かく切った野菜をみそと炒めた甘辛い肉みそとゆでた麺を混ぜて食べます。

給食センターでは、ひき肉としいたけ、たけのこ、たまねぎ、ねぎが入った野菜たっぷりの肉みそを作りました。



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22日

本日の献立

ご飯 韓国風肉じゃが ちくわの磯辺揚げ

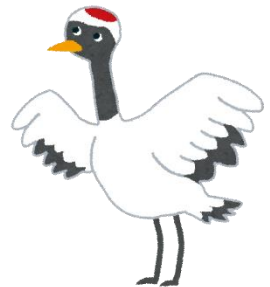
上相とみぎの葉同連は 片立

～アトくちメ干～

今日の韓国風肉じゃがには、韓国料理の調味料であるコチュジャンが使われています。

韓国風肉じゃがは、ごま油で野菜を炒めてから、だし汁や調味料を加えて味がしみこむように火加減を確認しながら調理員さんが作ってくれました。

いつもの肉じゃがとはまた違った味付けなので、味にも注目しながら食べてみてください



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23日

本日の献立

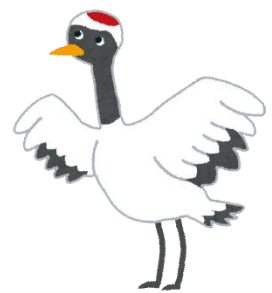
ターメリックライスクリームソース

～7月とくちメキ～

～7月とくちメキ～

今日の給食の果物、カラマンダリンはアメリカで生まれた春のみかんです。

カラマンダリンの旬は、4月から6月中旬で今がおいしい時期です。果肉がとろっとやわら



鶴川エリア中学校給食センターだより

## 給食もぐもぐ

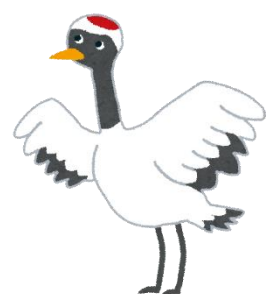
2025 年 4 月 24 日

本日の献立

ご飯      あじのピリ辛ソース

きんぴら、ほうろく煮、揚げ物、お味噌汁、デザート

～アツクチャキ～



鶴川エリア中学校給食センターだより

# 給食もぐもぐ

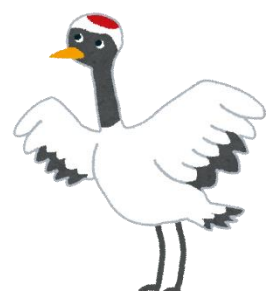
2025 年 4 月 25 日

本日の献立

～アトクちメエ～

鶴川エリア中学校給食センターでは、約2400人分の給食を作っています。

今日のセサミントーストは、調理員さんがパン1枚1枚にバターとごまを混ぜ合わせたペーストをぬって機械で焼き上げてくれました。1回にトーストできる枚数が140枚なので、2400人分を作るのに17回機械を回して作りました。毎日、給食時間に間に合うように工夫をして給食を作っています。



## 本日の献立

ポークカレーライス

ポークカレーライスの献立

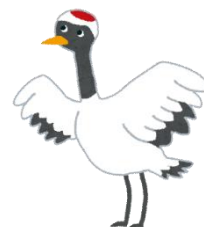
ポークカレーライスの献立

ポーク

～7月とくちメエ～

給食センターで作るカレーライスの特徴は、  
カレーのルーを<sup>いち</sup>一から手作りしていることや、  
スパイスや調味料を組み合わせでこくを出すこ  
とです。

今日のカレーには、アップルソースやデミグ  
ラスソースを使ったり、カレー粉のほかにもコリ  
アンダーやガラムマサラのスパイスを使って給  
食オリジナルのポークカレーを作りました。



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30日

本日の献立

ご飯 さけの和風マリネ

ササゲ、パプリカ、小松菜のズナ和ニ

吉岡お十十

片

～アトとくちメエ～

今日の京風おすましには、湯葉<sup>ゆば</sup>が入っています。湯葉は、豆乳を煮詰めたときに表面にできる膜をすくいとったもので、産地として京都府と栃木県の日光市が有名です。

湯葉には、たんぱく質の他カルシウムや鉄分が多く含まれていて、肉の代わりに料理に使うこともできます。



