

給食もぐもぐ

2025 年 5 月 26 日

本日の献立

キムたくごはん 焼きししゃも（2本）

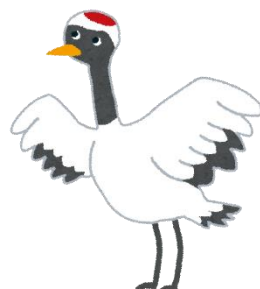
春雨サラダ 牛乳

～ひとくちメモ～

給食では地産地消に取り組んでいます。地産地消のいいところは、新鮮で旬の食材を食べられることや、地域の活性化のつながるところがあげられます。

今日の給食ではキムたくごはんに、町田市で作られた大根や白菜を使った、町田産大根漬け、町田産白菜キムチが使われています。

給食で使われている食材がどこで作られているのか注目してみてくださいね。



給食もぐもぐ

2025 年 5 月 27 日

本日の献立

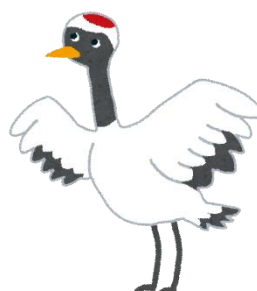
ごはん ふりかけ 千草焼き風あんかけ

切り干し大根のごま酢和え 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳

～ひとくちメモ～

千草焼きは、溶き卵に細かく刻んだいろいろな食材を混ぜて焼いた料理です。

千草焼きの「千草」にはいろいろなという意味があり、今日の千草焼きには、ひき肉やしいたけ、人参など 6 種類もの食材が使われています。給食センターでは、給食用にアレンジして卵焼きに具沢山でおいしいあんかけをかけた千草焼きを作りました。



給食もぐもぐ

2025 年 5 月 28 日

本日の献立

カレーピラフ マセドアンサラダ

コーンシチュー 牛乳

～ひとくちメモ～

マセドアンサラダの「マセドアン」はフランス語で「さいの目切り」や「角切り」という意味があり、色とりどりの野菜を小さく切って、ドレッシングで和えたサラダがマセドアンサラダです。

今日の給食のマセドアンサラダには、小さく切ったじゃがいも、人参、きゅうり、いろいろな豆が使われていて、彩りがよくバランスの良いサラダが出来上がりました。

給食の彩りや食材の切り方にも注目してみてくださいね。



給食もぐもぐ

2025 年 5 月 29 日

本日の献立

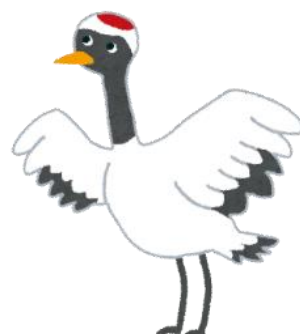
豚すき丼 おかか和え 呉汁 牛乳

～ひとくちメモ～

呉汁は、すりつぶした大豆をみそ汁に加えて作る郷土料理のことです。

呉汁には、「畑の肉」といわれるほど体を作るもととなるたんぱく質が豊富な大豆や、体の調子を整えるビタミンや食物繊維を含む野菜がたっぷり入っています。

大豆の風味や野菜の味を感じながら、食べてみてくださいね。



給食もぐもぐ

2025 年 5 月 30 日

本日の献立

スパゲティツナトマトソース カリカリ大豆

チョコチップ入り抹茶ケーキ 牛乳

～ひとくちメモ～

5 月も終わりに近づき、だんだんと暑くなってきましたね。栄養バランスの良い食事と水分を十分にとって、体調に気を付けてくださいね。

給食では、毎日牛乳が出ています。牛乳はカルシウムが豊富で、吸収率が高く、効率的に摂取できる飲み物なので、給食に取り入れられています。カルシウムは、骨や歯を作るもとになり、成長期には欠かせない栄養素です。

