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 6 月 9 日号

本日の献立

スパイシーピラフ　　うずらのしょうゆに（1 人３個）

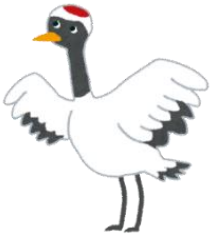
青大豆とわかめのマリネ　　コーンチャウダー　　牛乳

～ひとくちメモ～

　スパイシーピラフは、油でひき肉、にんにく、玉ねぎ、にんじんを炒め、塩、こしょう、ケチャップ、カレー粉で味付けをして、ごはんに混ぜました。カレー粉が入っているので、ピリ辛な味付けになっています。

　暑くなってくると食欲が落ちて、夏バテをおこしてしまうことがあります。辛い食べ物には、食欲を増進させる働きもあります。適度に辛いものを食べて、夏バテしない

体にしましょう。



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 6 月 10 日

本日の献立

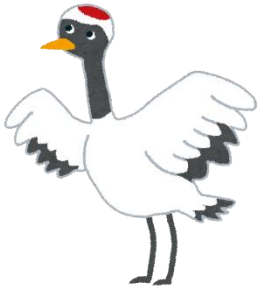
色とり鶏丼　　シャキシャキポテトサラダ

にら玉スープ　　牛乳

～ひとくちメモ～

色とり鶏丼は、コチュジャンを使った甘辛いたれに、油で揚げた鶏肉と、赤ピーマン、青ピーマンを一緒に炒め、色鮮やかになるように仕上げました。ピーマンが苦手な人でも、食べやすいように味付けや大きさを工夫して作りました。

給食では、栄養のバランスや味付けだけではなく、目でも楽しめるように献立を工夫して作っています。



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 6 月 11 日

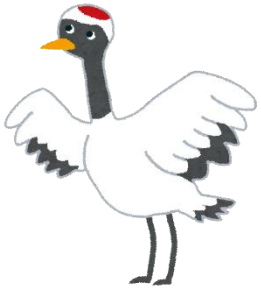
本日の献立

パセリライス　　チリビーンズ

ツナと野菜のソテー　　美生柑（みしょうかん）　　牛乳

～ひとくちメモ～

　チリビーンズに入っている大豆は、体を作るもととなる良質なたんぱく質が豊富で「畑の肉」とも呼ばれています。大豆にはたんぱく質だけでなく、お腹や体の調子を整えるビタミンやミネラル、丈夫な骨を育てるカルシウムなどの栄養素も含まれています。大豆は、成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたい食材の一つです。



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 6 月 12 日

本日の献立

麦ごはん　　さばのピリ辛ソース

磯香和え　　豆乳みそ汁　　牛乳

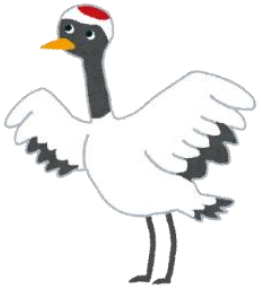
今日のまち☆ベジ

玉ねぎ

～ひとくちメモ～

さばのピリ辛ソースは、にんにくやしょうが、玉ねぎを細かく切って、みそやさとう、酢、トウバンジャンでソースを作り、さばにかけて作りました。ピリッとしたソースなので、ジメジメしたこの時期でも食べやすいです。

磯香和えは、野菜をかつお節、刻みのりを一緒に和えました。さっぱりとした味付けでおいしいですよ。



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

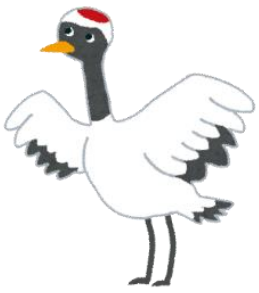
2025 年 6 月 13 日

本日の献立

ソース焼きそば　　みそポテト

あじさいゼリーポンチ　　牛乳

～ひとくちメモ～

みそポテトは埼玉県秩父地方の郷土料理です。給食では少しアレンジをして、油で揚げたホクホクなじゃがいもに甘辛のみそだれをかけました。

あじさいゼリーポンチは梅雨の時期限定のメニューです。紫色や緑色のゼリーであじさいをイメージして作りました。白玉も入っていておいしいですよ。よく噛んで食べましょう。