

給食もぐもぐ

2025 年 6 月 16 日

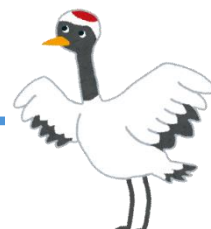
本日の献立

ごはん ひじきふりかけ チキングリルハニーソースかけ

小松菜と春雨のナムル 厚揚げの豆乳クリーム煮 牛乳

～ひとくちメモ～

町田市をホームタウンとするサッカーチーム「FC 町田ゼルビア」は、現在、日本のサッカーのトップリーグである J1 リーグで活躍し、今シーズンはいよいよ ACL(アジアチャンピオンズリーグ)という世界を舞台にした戦いに挑戦します。J1リーグ、そして世界で頑張る FC 町田ゼルビアを応援するために、町田市の小・中学校で「がんばれゼルビア！FC 町田ゼルビア応援給食」を提供します。この献立は、FC 町田ゼルビアの選手が実際にクラブハウスで食べているメニューを教えていただき、学校給食用にアレンジしたものです。給食で選手と同じメニューを食べて、FC 町田ゼルビアを応援しましょう！



給食もぐもぐ

2025 年 6 月 17 日

本日の献立

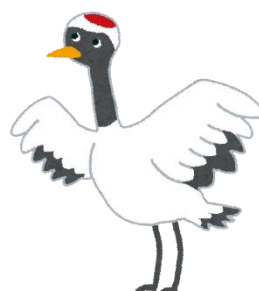
キーマカレーライス こんにゃくサラダ

くだもの（小玉すいか） 牛乳

～ひとくちメモ～

小玉すいかの旬は5月中旬から8月ごろで、特に6月の今が一番おいしいとされています。皮が薄く、実がギュッと詰まっていて甘さが均一であるという特徴があります。

夏に旬を迎える野菜や果物は、ほかの時期と比べて水分が多く含まれており、水分補給や体を冷やす働きがあります。小玉すいかは約90%が水分で、カリウムやビタミンCなど健康をサポートする栄養素も豊富に含まれています。



給食もぐもぐ

2025 年 6 月 18 日

本日の献立

ごはん キムチ豆腐

ちくわの磯辺揚げ メロン 牛乳

～ひとくちメモ～

メロンは夏の初めごろ、特に 5 月から 7 月が旬です。メロンは、果肉の色によって大きく 3 種類に分けられます。今日のメロンは、「青肉系」と言って、果肉の色が黄緑色で、さわやかでさっぱりとした甘みがあります。ほかにも、果肉がオレンジ色の「赤肉系」、白色の「白肉系」があります。

メロンには、ビタミン C やカリウム、葉酸などの栄養素が含まれ、免疫力を高めたり、肌の健康を保つ働きがあります。



給食もぐもぐ

2025 年 6 月 19 日

本日の献立

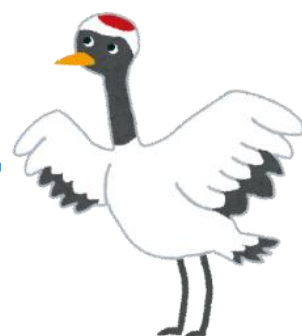
ごはん ホキのみそマヨネーズ焼き

肉野菜炒め ひじき入り卵スープ 牛乳

～ひとくちメモ～

今日の給食には、1 人分の野菜が約 110 g 使われています。

今日の給食にでている人参や青ピーマンは緑黄色野菜と呼ばれ、カロテンを豊富に含んでいます。カロテンは、体の中でビタミン A に変化し、目や皮膚・粘膜の健康維持を助ける働きがあります。キャベツなどの淡色野菜は、ビタミン C や食物繊維が豊富で、免疫力アップやお腹の調子を整えてくれます。



給食もぐもぐ

2025 年 6 月 20 日

本日の献立

ガーリックトースト 野菜のツナ和え

クリームシチュー 牛乳



今日のまち☆ベジ

じゃがいも・玉ねぎ

～ひとくちメモ～

今日の給食は、食欲をそそられるガーリックトーストです。ガーリックトーストに塗られているガーリックバターは、給食センターで手作りました。にんにくと油、バター、塩、パセリを混ぜてガーリックバターを作り、それを食パン一枚一枚丁寧に塗り、焼き上げました。

にんにくは、日々の給食にも使われていて、炒め物や、肉料理のくさみ消し、香辛料として料理に入っています。給食に欠かせない食材の一つです。

