

給食もぐもぐ

2025年7月1日

本日の献立

ターメリックライスのクリームソースかけ

キャベツ、きゅうり、小豆、わかめ、牛乳



キャベツ

きゅうり

～アトくちメネ～

「キャロット(carrot)」は日本語で何の野菜でしょうか??

正解は、「にんじん」です。にんじんは、ほぼ毎日給食で登場します。きれいなオレンジ色は料理に彩りを加えて食欲をそそります。「カロテン」という栄養素を多く含んでいて、にんじんがオレンジ色なのはこのカロテンの色になります。「カロテン」は体の中でビタミンAに変わり、免疫細胞を活性化し、風邪などの感染症の予防やドライアイの予防に効果があります。



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7月3日

本日の献立

～インドネシア献立～

ナシゴレン ガドガド ソトアヤム

羊 牛 牛 牛 牛 牛

～アトとくちメキ～

今日の給食は「インドネシア献立」です。町田市は、インドネシアのホストタウンに登録し、スポーツ選手と交流を深めています。

インドネシアの食事は、米を主食とし、様々なスパイスやハーブを使った料理が特徴です。



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7月4日

本日の献立

きなこクリームトースト チキンビーンズ

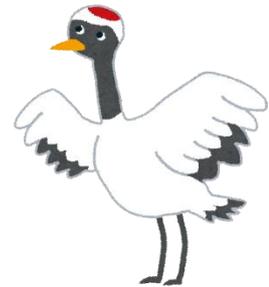
フライドチキン、おのれ、おのれ、おのれ



じゃがいも

～アトクちメエ～

「きなこクリームトースト」は、きなこ、バター、砂糖、コンデンスミルクを混ぜ合わせペースト状にして、食パンに塗って焼きました。きなこは大豆から作られているので、たんぱく質や鉄分、食物繊維などが多く含まれています。今日の給食のように、きなこ、砂糖、バターを混ぜてパンに



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7月7日

本日の献立

～七夕献立～

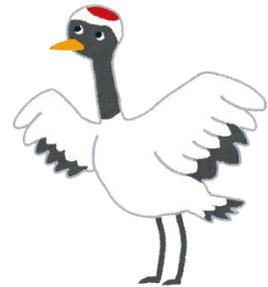
七夕寿司（手巻きのり付き） ちくわのかば焼き風

目次のすまし汁 羊牛丼 牛丼

～七夕とくちゅう～

今日7月7日は「七夕」です。七夕は、奈良時代に中国から伝わった行事で、織姫おりひめと彦星ひこぼしが天の川を渡り、1年に1度だけ会える日とされています。

「星空のすまし汁」は、星形の麩ふとかまぼこを



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7月8日

～南アフリカ献立～

本日の献立

イエローライス ペリペリチキン カリカリ大豆のサラダ

～アトクちメエ～

今日の給食は「南アフリカ献立」です。町田市は、南アフリカ共和国のホストタウンに登録し、スポーツ選手との交流を深めています。

南アフリカ料理は、オランダ、イギリス、インドなどの多様な文化の影響を受けた独特な料理が特徴です。



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7月9日

本日の献立

ごはん なす入り麻婆豆腐 ししゃものから揚げ
大根のピリ辛漬け 牛乳



ピーマン

なす

～アトとくちメエ～

「なす入り麻婆豆腐」は、町田市内で採れた新鮮ななすをたっぷりを使って調理しました。

町田市は、都内でも有数の夏野菜の産地で、なす・トマト・きゅうりの収穫量は都内第2位です。特に、なすは町田市内での収穫量が一番多い野菜です。



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7月10日

本日の献立

ゆかりごはん 鮭のザンギ

わかめスープ / ほうろく汁 / 牛乳

～アトとくちメキ～

「ザンギ」は北海道の釧路市発祥の郷土料理で、しょうが、にんにく、しょうゆなどの調味料で味付けした「とりのから揚げ」を指しますが、北海道では、とり肉以外の魚介類のから揚げも「ザンギ」と呼ばれています。

今日の給食は「鮭のザンギ」です。少し濃いめ



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7月11日

本日の献立

まち☆ベジカレーライス



コ ー ル フ ロ ッ ク ニ ッ グ 小 ト ナ イ ト 牛 豆

～アトとくちメキ～

今日の「まち☆ベジカレーライス」には、町田市内の畑で収穫された野菜「まち☆ベジ」がたっぷりと使われています。じゃがいも・なす・ピーマンです。

ピーマンに含まれているビタミンCは熱に強いのが特徴です。ビタミンCは紫外線による肌



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7月14日

本日の献立

ジャージャー麺 じゃこと大豆のごまがらめ

プリン ムリウテポ、イ 牛乳

～アトくちメエ～

「ジャージャー麺」は、中国の家庭料理のひとつです。豚ひき肉と細かく切った玉ねぎ・竹の子・ねぎを油で炒めて、しょうゆ、赤みそ、テンメンジャンなどの調味料で味付けし、肉みそを作りました。麺の上に肉みそをのせて、よくかき混ぜて食べてください。



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7月15日

本日の献立

きびごはん さばの香味照り焼き

※注は 百軒菜のフエ江 片画



なす

～アトくちメエ～

さばのように背中が青い青魚には、^{イーピーイー}EPA
や^{ディーエイチイー}DHAといわれる良質な油が多く含まれ
ています。EPAは、血液をさらさらにする働き
があり、DHAは、脳細胞をいきいきとさせ、記



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7月16日

本日の献立

豚キムチ丼 ジャがいもの甘辛だれ

まろ煮たまごのフレンチサラダ

～7月とくちメキ～

今日は、疲れた体が元気になるようなメニューです。ごはんをエネルギーにかえるために必要な栄養はビタミンB1です。ビタミンB1が不足すると体が疲れやすくなります。たくさん運動して体が疲れている時は、ビタミンB1が多い食品を食べるのがおすすめです。そこで、給食では、



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7月17日

本日の献立

チキンライス お豆のチャウダー

メロン、バナナ



じゃがいも

～アトとくちメロン～

今日の果物は「メロン」です。メロンという名前は、ギリシャ語の「リンゴのようなウリ」が語源です。

さて、メロンの仲間は次のうちどれでしょうか。

- ①バナナ ②トマト ③きゅうり

