

給食もぐもぐ

2025年9月2日

本日の献立

ごはん カレー肉じゃが

ナノ木の788\77+目1ダ 上ノリ 牛乳

～アトとくちメエ～

今日から2学期の給食がスタートしました。2学期もみなさんのもとへおいしい給食を届けられるように給食センター職員一同力を合わせて頑張ります。

さて、夏休みは楽しく過ごせましたか？夏休み中の食事はどうだったでしょうか。給食は、「バランスの良い食事」のお手本です。給食のメニューを思い浮かべながら、食事、生活リズムを整えていきましょう。



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9月3日

本日の献立

菜めし 鶏肉の照り焼き

おふゆレーン、の共ニダ 町田すいとん、レノ 牛乳

～アトくちメキ～

町田市では、「町田すいとん」をより多くの人に知ってもらうことで、町田市の地域の味として言い伝えていくことや、町田産の野菜を知って食べてもらうことをめざしています。

町田すいとんの特徴の一つに季節の町田産野菜を使うことが挙げられており、今日のすいとんには町田産のなすが使われています。地場野菜は、新鮮でおいしいだけでなく、環境にやさしく、地域の活性化にもつながります。



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9月4日

本日の献立

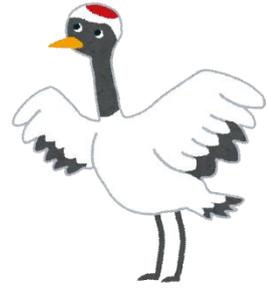
高野豆腐のそぼろごはん 卵焼き

ハイキレまじりのサニタ 利休汁 牛乳

～アトクちメエ～

利休汁は、練りごまをたっぷり使った濃厚なみそ汁です。利休汁の「利休」は、戦国時代から活躍した茶人である「千利休」のことを指します。千利休はごまが好きだったことから、ごまを使った料理に「利休」と用いられるようになりました。

今日の利休汁には、トウバンジャンが入っていて、少しピリツとした味付けです。ごまの風味も味わって食べてみてくださいね。



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9月5日

本日の献立

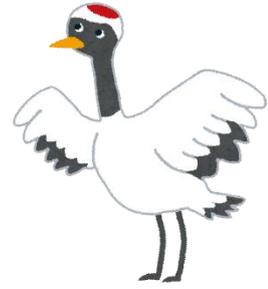
セサミントースト ポークビーンズ

フレンチトースト 牛乳

～アトクちメエ～

給食センターでは、月に1回、パンを揚げたり焼いたりして調理しています。今日は「セサミントースト」を作りました。

セサミントーストは、溶かしたバターと油、砂糖、すりごまをよく混ぜ合わせて、それを食パンにぬってオーブンで焼き上げました。給食では、白ごまを使っていますが、黒ごまでもおいしくできます。作りやすいトーストなので、朝ごはんにもおすすめのメニューです。



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9月8日

本日の献立

豚肉のスタミナ炒め丼 わかめサラダ

ロ、ク、マ プ 丼皿

～アトとくちメキ～

豚肉のスタミナ炒め丼の「スタミナ」というのは、体力があって疲れにくいことをいいます。暑い暑い夏でしたが、暑さで皆さんの体が疲れていることと思います。豚肉に含まれるビタミンB₁は、皆さんの体や心の疲れをとる働きをします。にんにくや玉ねぎに含まれる「アリシン」という成分と一緒に食べると、体にたくさんとりこまれます。豚肉のスタミナ炒め丼は、皆さんのスタミナアップにぴったりの料理なので、しっかり食べましょう。



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

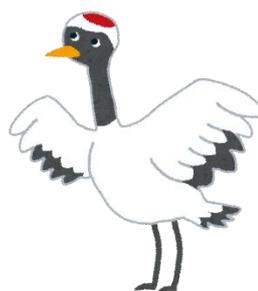
2025年9月9日

本日の献立

ちりめんじゃこと枝豆の炊き込みごはん さばの塩焼き
き

～アトくとちメキ～

9月9日は重陽の節句です。中国では9は縁起の良い数字とされ、9が2つ重なる9月9日は、おめでたい日でした。それが日本に伝わり、長寿を祝い、秋の収穫を楽しむ行事となりました。別名「菊の節句」ともいわれるので、給食では、菊の花とキャベツ、小松菜、にんじんを使い、和え物を作りました。豚汁も、ごぼうやさといもなど、秋の野菜を入れています。楽しんでください。



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9月10日

本日の献立

ビビンバ 野菜ナムル

しょうが

～アトくちメ干～

ビビンバは韓国や朝鮮の料理で、ごはんの上
に肉や野菜をのせ、混ぜて食べます。給食で
は、ごはんにあらかじめひき肉やぜんまい、油
揚げなどを煮たものを混ぜているので、野菜ナ
ムルをのせてください。野菜ナムルにはごまの
香ばしさや、野菜の複雑な味わいを楽しむこと
ができるので、ぜひ、ごはんと一緒に食べてくだ
さいね。よく噛んで食べると、さらに栄養をしっか
り吸収することができます。



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9月11日

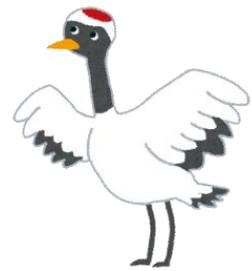
本日の献立

町田産なす入りカレーライス

トニョリ ユニダ ヌレニ ヌシ

～アトくちメエ～

町田ではいろいろな野菜が1年を通して収穫されます。夏から秋にかけての今の時期には、なすやピーマン、きゅうりなどが収穫されています。給食では、新鮮ななすを使ったカレーライスを作りました。なすは、揚げたり焼いたり炒めたりすれば、和風、洋風、中華風の味付けによく合います。好き嫌いしないで食べましょう。



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9月12日

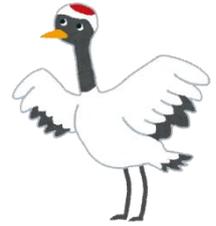
本日の献立

あんかけ焼きそば ガーリックポテト

フルーツゼリー ポンチ 牛乳

～アトとくちメキ～

あんかけ焼きそばは、焼きそばの麺に、たっぷりの野菜が入ったあんをかけたものです。上手に盛り付けてくださいね。1人分で100グラムを超える量の野菜が入っていて、ビタミン、ミネラル、食物繊維などがとれて、暑さで疲れた体に補給することができます。フルーツゼリーポンチには、さわやかな色と香りのマスカットゼリーを入れました。楽しんでください。



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9月16日

本日の献立

黒米ごはん ますのガーリックパン粉焼き

キャベツのレモン和え 冬瓜入り町田産キムチスープ 牛

～アトとくちメエ～

冬瓜という野菜を知っていますか。冬の瓜と書くので、冬野菜と思うかもしれませんが、夏が旬の野菜です。大根に似ていますが、もう少し柔らかく、くせのない味です。きょうは、スープに入れて、町田産白菜キムチと一緒に煮ました。スープは鶏ガラを使ってとっています。味がしっかりしみておいしく食べられると思います。



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9月17日

本日の献立

麦ごはん 焼きししゃも 春雨サラダ

町田産なす 川麻婆豆腐 牛乳

～アトクチメエ～

町田でとれたなすを麻婆豆腐に入れました。なすは揚げるとおいしいですが、油をたくさん吸ってしまうので、きょうは、油をまぶしてオーブンで焼いたものを加えました。とろとろに火が通ったなすは、麻婆豆腐の味もよくしみこんでいるので、苦手な人も食べやすいと思います。なすに含まれるミネラルは、夏バテしている人にはぴったりです。また、ナスニンというポリフェノールの



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9月18日

本日の献立

親子丼 みそドレッシングサラダ

キウイ、リンゴ、バナナ、オレンジ、グレープフルーツ、りんご、みかん

～アトクちメエ～

みそドレッシングサラダは、みそを効かせた和風のサラダです。サラダの具には、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、もやし、ひじきを使用しました。ひじきは、給食にはよく使う食品です。ひじきには、鉄、カルシウム、食物繊維、マグネシウム、カリウム、ヨウ素など、不足しがちな栄養素が豊富に含まれています。骨や歯を強くし、貧血を予防し、便秘を解消し、むくみを解消するな



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9月19日

本日の献立

ココアパン キャベツのハニーサラダ

かぼちゃのシチュー パン 牛乳

～7月とくちメエ～

かぼちゃは、収穫期は7月～8月頃ですが、追熟させることで甘みが増し、秋から冬の9月～12月頃が本当の旬で、栄養価も高くなります。収穫後数ヶ月寝かせることで水分が抜け、ホクホクとした食感と甘みが増します。きょうは、シチューに入れました。サラダには、油で揚げたじゃがいもを入れました。デザートには、秋が旬のぶどうをつけました。旬の食べ物を楽しんでく



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9月22日

本日の献立

ツナピラフ シャキシヤキポテト

コーンポタージュ 炒め玉ねぎ

～アトくちメエ～

日本では、スープ類の中でとろみのついたものを「ポタージュ」、澄んだものを「コンソメスープ」と呼んでいます。

今日の給食では、クリームコーンとホールコーンを使い、コーンの甘みが美味しい「コーンポタージュ」を作りました。コーンの他に、炒め玉ねぎ、にんじん、鶏肉、マッシュルームが入っています。



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9月24日

本日の献立

麦ごはん ほっけのみりん焼き 磯香和え

可食仕立のナマユカフ、フシ 片立

～アトクチメ干～

今日の魚は「ほっけ」です。漢字で書くと魚へんに花と書きます。ほっけが青緑色をしていて、群れで泳ぐ姿が、海に咲いた花のように見えることからこの漢字が充てられたと言われていています。ほっけは、寒い海にいる白身魚で、鮮度が落ちるのが早いため干物にされることが多い魚です。

骨に注意して、よくかんで食べてください。



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9月25日

本日の献立

ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ

ソフ コ (コ ガ シ) 牛 豆

～アトくちメエ～

今日はデザートに「ヨーグルト」をつけました。ヨーグルトは、納豆やしょうゆ、みそ、キムチなどと同じ発酵食品です。

ヨーグルトには、たんぱく質、カルシウムが豊富に含まれていて、しかも体に吸収しやすい形になっています。さらに、腸内環境を整える乳酸菌や、ビフィズス菌も含まれています。



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9月26日

本日の献立

ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ごま和え

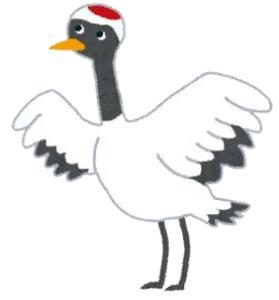
町田幸かすのフエ江 牛乳

～アトくちメエ～

今日のみそ汁に入っているなすは、まち☆ベジです。

暑い夏が終わり2学期が始まり、体の疲れを感じる日があるかと思います。そのような時に食べてほしいのが「鶏肉」です。鶏肉は、高たんぱく質、低脂肪さらに、ビタミンやミネラルが豊富で体の疲れを取り除く栄養素が含まれています。

鶏肉をオーブンで焼いた後、ねぎの入った



給食もぐもぐ

2025年9月30日

本日の献立

ごはん あじの南蛮漬け

ーニ＋ら！ルハ ヤー＋江 牛乳

～アトくちメエ～

今日の「あじの南蛮漬け」は、あじにでん粉や小麦粉をつけて油で揚げ、そこに唐辛子、玉ねぎ、人参の入った甘酸っぱいたれをかけて作りました。

あじの南蛮漬けの「南蛮」は、もともと戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表し、その食文化の中に「南蛮漬け」がありました。今ではさまざまな南蛮料理がありますので、見つけてみてくださいね。

