

給食もぐもぐ

2025年10月1日

本日の献立

ごはん 豚キムチ

華風和え 梨 牛乳

～ひとくちメモ～

今日の果物は「梨」です。日本では、弥生時代後期の登呂遺跡^{とろ}から梨の種が出土するなど、少なくとも2000年前から食べられていたことがわかっています。

「なし」という言葉は、中の果肉が白いことから「なかしろ」^{りやく}が略されたという説や、芯^{しん}に近い果肉がすっぱいことから「なかす」^{なま}が訛ったという説があります。



給食もぐもぐ

2025年10月2日

本日の献立

きのこのピラフ さつまいものクリームシチュー
フレンチサラダ 牛乳

～ひとくちメモ～

日本には名前がつけられているきのこが約2000種類で、実際に食べられるきのこは100種類ほど。さらに、市場に出回る食用きのこは15～20種類程度になります。

今日の「きのこのピラフ」には、しめじとマッシュルームが入っています。しめじは、うま味成分が多いのが特徴で、和食・洋食・中華などどんな料理にも合います。また、ビタミンDが多く、カルシウムとともに骨の健康維持のため食べてほしい食材です。



給食もぐもぐ

2025年10月3日

本日の献立

ごはん ちくわのカレー天ぷら

野菜のレモン和え 豚肉と冬瓜のうま煮 牛乳



～ひとくちメモ～

夏が旬の野菜でありながら、丸のまま保存すれば冬まで日持ちするのが「冬瓜」です。

冬瓜の最大の特徴は水分が多いことで、まるで食べる水のような野菜です。

今日は町田で採れた「冬瓜」を使い、豚肉のうま味がじゅわっと冬瓜にしみこんだ煮物を作りました。夏の暑さを乗り切る食材であり、また、冬まで楽しめる保存食でもあります。



給食もぐもぐ

2025年10月6日

本日の献立

わかめごはん 鮭の竜田揚げ

からし和え 町田産冬瓜入り豚汁 牛乳



～ひとくちメモ～

「鮭の竜田揚げ」は、鮭をしょうゆや酒などの調味料に漬け込み、粉をまぶして油で揚げた料理です。鮭に染み込んだしょうゆの色が、竜田川にもみじが流れる様子に似ていることからその名がついたと言われています。

「竜田川」は奈良県にあり、百人一首にも詠まれた紅葉の名所です。どんな歌が詠まれたか、調べてみてください。

骨に気を付けてよくかんで
食べてください。



給食もぐもぐ

2025年10月7日

本日の献立

チキンカレーライス

キャベツの福神和え

町田産花ゆずゼリー

牛乳



～ひとくちメモ～

町田市内の農家では、軒先や畑の片すみに花ゆずの木が多く植えられています。ゆずに傷がつきそのまま販売できないものがありました。この傷ついた花ゆずから果汁を絞り、ゼリーにしたのが「町田産花ゆずゼリー」です。食品ロス対策にもつながります。

ゆずのさわやかな香りとはちみつの優しい甘さを味わうことができるゼリーです。



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10月8日

本日の献立

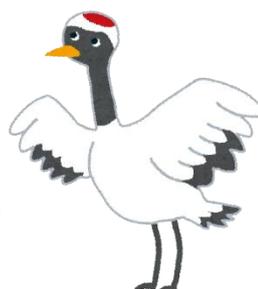
ごはん ピリ辛麻婆豆腐

焼きししやも バンサンスー 牛乳

～ひとくちメモ～

ピリ辛麻婆豆腐の辛味を出すために使った調味料は「トウバンジャン」です。「トウバンジャン」は中国の調味料で、そら豆と唐辛子を塩で漬け込んで作られます。

麻婆豆腐は四川料理のひとつで、刺激的な辛さがあるのが四川料理の特徴です。



給食もぐもぐ

2025年10月9日

本日の献立 ≪お月見献立≫

きび入りごはん 鶏肉のしょうが焼き

浅漬け お月見団子汁 牛乳

～ひとくちメモ～

お月見とは、月を鑑賞しながら秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」とも言われ、1年の中でもっともきれいな月が見られる十五夜に行われます。

今日は≪お月見献立≫として、月に見立てた丸い団子の入った「お月見団子汁」を作りました。団子はよく噛んで食べてください。

ちなみに、今年の十五夜は10月6日(月)でした。



給食もぐもぐ

2025年10月10日

本日の献立 《目の愛護デー献立》

ぶどうパン さごしのハーブ焼き

キャベツサラダ～マヨネーズドレッシングサラダ～

豆乳入りコーンスープ 牛乳

～ひとくちメモ～

ぶどうパンには、ぶどうを皮ごと干したレーズンが使われていて、アントシアニンという成分が、目の健康を保つと言われてています。

さごしには、DHA や EPA が含まれていて、疲れ目やドライアイを防ぐ働きがあります。目を大切にしましょう。また、魚は、骨に気を付けて、よく噛んで食べてくださいね。

