

給食もぐもぐ

2025年10月14日

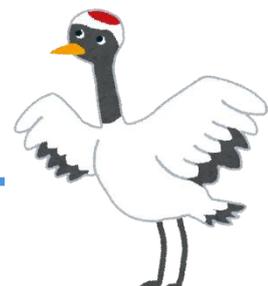
本日の献立

ごはん 戻りがつおのあずま煮

梅肉あえ じゃがいものすり流し汁 牛乳

～ひとくちメモ～

魚のかつおは、1年に2回、春と秋に旬を迎えます。秋に獲れるかつおを「戻りがつお」といいます。えさをたっぷり食べて、脂がのって濃厚な味わいになります。DHA や EPA など必須脂肪酸が多く含まれ、記憶力や学習能力を高めたり、血液のめぐりをスムーズにする働きがあります。おいしいかつおを食べて、健康に過ごしましょう。骨に気をつけてよく噛んで食べましょう。



給食もぐもぐ

2025年10月15日

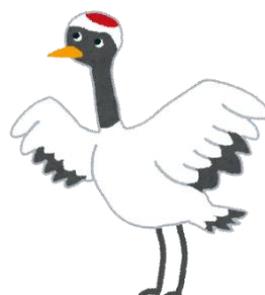
本日の献立

麦入りごはん 八宝菜

お豆とさつまいものごまがらめ りんご 牛乳

～ひとくちメモ～

八宝菜は、中華料理の一つで「五目うま煮」ともいいます。「八」は、「八種類」という意味ではなく、「多くの」という意味です。その名の通り、給食では、豚肉、にんじん、干しいたけ、たけのこ、玉ねぎ、いか、えび、もやし、キャベツ、なると、うずらたまごと、多くの種類の食材が使われています。よく噛んで食べましょう。



給食もぐもぐ

2025年10月16日

本日の献立

コーンピラフ チキンのトマト煮

グリーンサラダ ぶどう 牛乳

～ひとくちメモ～

今日のぶどうは、なんと、シャインマスカットです。8月から10月に旬を迎えるぶどうで、今までは高級なぶどうの代名詞でした。今年は生産量が増えたので、手に入りやすくなりました。小粒でも甘みが凝縮しています。種もなく皮ごと食べられますが、丸呑みしないように、よく噛んで食べてくださいね。皮に含まれるポリフェノールなどの食物繊維も多く取れます。香りのよさを楽しんでください。



給食もぐもぐ

2025年10月17日

本日の献立

ジャージャー麺 小松菜のスープ

フルーツヨーグルト 牛乳

～ひとくちメモ～

ジャージャー麺は中華料理の一つです。豚のひき肉や野菜を細かく切って、みそ味をつけた肉みそをゆでた麺にのせた料理です。甘辛い肉みそで、麺がいくらでも食べられますね。

小松菜は、秋から冬にかけて旬を迎えます。ベータカロテンや鉄分などの栄養が豊富な緑黄色野菜です。目の健康にもいいので、しっかり食べましょう。



給食もぐもぐ

2025年10月20日

本日の献立

ごはん 焼きさばのおろしソースがけ

野菜のごまみそ和え にな入りかきたま汁 牛乳

～ひとくちメモ～

献立を作るときは、主食、主菜、副菜、汁物をそろえると栄養のバランスがとりやすくなります。今日の献立も、ごはんが主食、焼きさばのおろしソースがけが主菜、野菜のごまみそ和えが副菜、にな入りかきたま汁が汁物になります。できるだけ毎日、この4つをそろえて食べるようにしましょう。給食も参考にしてくださいね。

今日のにな入りかきたま汁には、町田でとれた冬瓜が入っています。魚もよく噛んで食べてくださいね。



給食もぐもぐ

2025年10月21日

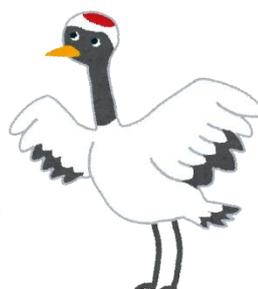
本日の献立

チキンライス ベーコンとポテトのクリームスープ

野菜とじゃこのサラダ 牛乳

～ひとくちメモ～

じゃがいもは、「ばれいしょ」とも呼ばれ、江戸時代には日本に伝わっていました。1年中店頭には並んでいますが、季節によって収穫場所が変わります。寒い土地の野菜なので、北海道で収穫されることが多いです。今日は、ベーコンとポテトのクリームスープにたっぷりのじゃがいもを入れました。ビタミンCもとれるので、しっかり食べましょう。



給食もぐもぐ

2025年10月22日

本日の献立

デジプルコギ丼 ナムル

大学いも 牛乳

～ひとくちメモ～

デジプルコギというのは、韓国語の「デジ(豚)」「プルコギ(火で焼いた肉)」を組み合わせた言葉です。豚肉を使ったすき焼きのような料理です。給食では、たっぷりの野菜を使い、コチュジャンやしょうゆ、砂糖で甘辛く味付けしました。野菜にもお肉の味がしみています。ごはんにもよく合いますね。ナムルや大学芋もおいしくできました。しっかり食べましょう。

