

給食もぐもぐ

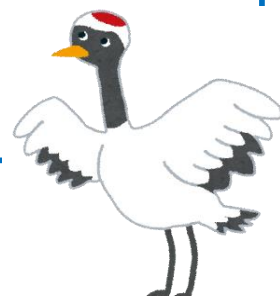
2025年12月1日号

～本日の献立～

- ゆかりごはん
- 塩肉じゃが
- いりこのごまがらめ
- 白菜のからし風味
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

給食では、いろいろな「肉じゃが」が出ていることを知っていますか？しょうゆ味ベースのシンプルでほっこり温まる定番の肉じゃが、コチュジャンなどで味付けしたピリッと刺激が楽しい韓国風肉じゃががあります。そして今日は、塩こうじやうすくちしょうゆ、塩で味付けしたまろやかなで心温まる塩肉じゃがです。給食の味付けの工夫も知ってもらえたらうれしいなと思います。



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12月2日号

～本日の献立～

- ・ 黒米入りごはん
- ・ さばの柚庵(ゆうあん)焼き
- ・ 町田産キャベツのしそ風味磯香和え
- ・ まち☆ベジ野菜と生揚げのすりごまみそ汁
- ・ 牛乳



～つるのひとくちメモ～

今日はまち☆ベジ盛りだくさんメニューです。しそ風味磯香和えには、甘みがぎゅつとつまり、風邪予防につながるビタミンCや食物せんいが多いキャベツを使っています。生揚げのすりごまみそ汁には、ねぎが入っています。ねぎには、消化を助ける酵素(こうそ)や体内の水分を調整するカリウム、血液をサラサラにする栄養があります。地元で採れた新鮮な野菜を食べて、元気な体で過ごしましょう！

さばの骨に注意して食べましょう。



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12月3日号

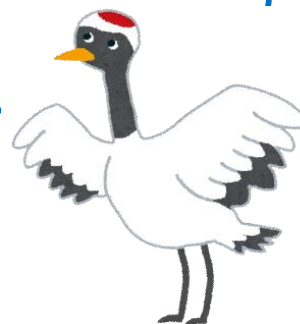
～本日の献立～

- ・ 中華風混ぜごはん
- ・ ツナ入り厚焼きたまご
- ・ 町田産大根の華風漬け
- ・ ワンタンスープ
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日は給食でも人気メニューのワンタンスープです。朝から鶏ガラでじっくりスープをとり、その中に豚ばら肉、たけのこやもやし、にらなどの野菜を入れて、うまみをたっぷりつまったスープを作りました。そこに、ワンタンの皮を入れて、給食のワンタンスープが完成です。味わって食べてくださいね。

今日のまち☆ベジは、
大根 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12月4日号

～本日の献立～

- ・ 里芋ごはん
- ・ かますの西京焼き
- ・ 町田産白菜と油揚げのごま酢和え
- ・ まち☆ベジ沢煮椀
- ・ 牛乳

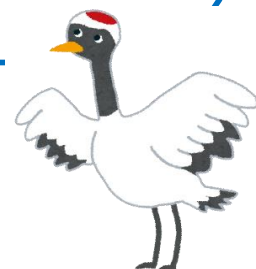


～つるのひとくちメモ～

今日もまち☆ベジ盛りだくさんメニューです。
今日のまち☆ベジは、白菜、大根、ねぎです。味
わって食べてくださいね。

里芋ごはんの里芋は、9月から12月が旬で、
ねっとりとした食感のお芋です。里芋には、カリ
ウムやマンナンという食物せんい、ビタミンが
豊富に含まれており、むくみや高血圧の予防、お
腹の調子を整えたり、美肌効果が期待できたり
する栄養素が含まれています。

かますの骨に注意して食べましょう。



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

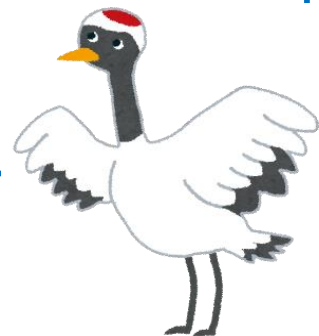
2025年12月5日号

～本日の献立～

- ミルクパン
- ハニーマスタードチキン
- 豆入りミネストローネ
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日の「ハニーマスタードチキン」は鶏肉に塩・こしょうで味付けをし、小麦粉をつけて油で揚げ、粒入りマスタードとはちみつ、マヨネーズで作ったソースをかけて作りました。パンにもよく合う味付けです。はちみつや粒入りマスタードの味を感じて食べてみてくださいね。



★盛り付け方について
平皿(大きいお皿)に
ミルクパンとハニーマスタードチキン
汁椀に豆入りミネストローネ です!

給食もぐもぐ

2025年12月8日号

～本日の献立～

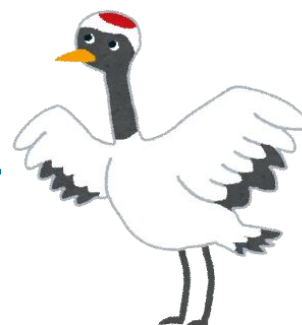
- ・ 豚すき丼
- ・ 大根と白菜のゆず和え
- ・ かぼちゃ入り呉汁
- ・ 牛乳

冬至献立

～つるのひとくちメモ～

今年の冬至は12月22日です。冬至は1年で1番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。冬至の日は、血行を促進して体が温まるゆず湯に入ることや、ビタミンAやカロチンが豊富なかぼちゃを食べることで風邪をひかずに冬を越せると言われています。

今日の給食はそんな冬至にちなんだ「大根と白菜のゆず和え」、「かぼちゃ入り呉汁」です。体がポカポカになるように、味わって食べてくださいね。



給食もぐもぐ

2025年12月9日号

～本日の献立～

- 麦入りごはん
- 生揚げの肉みそだれ
- 町田産キャベツと野菜の五目炒め
- りんご
- 牛乳



～つるのひとくちメモ～

生揚げは、厚切りにした木綿豆腐を水切りして、油で揚げたものです。表面はカリッと香ばしく、中は豆腐のなめらかさがあるのが特徴です。

また、水分を切っているため、豆腐よりも栄養価が高く、カルシウムは2倍、鉄分は4倍も多く含まれています。

成長期の皆さんには、積極的に食べてほしい食材のひとつです。

今日のまち☆ベジは、
キャベツ です。



給食もぐもぐ

2025年12月10日号

～本日の献立～

- ごはん
- ほっけの竜田揚げ
- 町田産キャベツのじゃこ入りおひたし
- 町田産ねぎ入りかきたま汁
- 牛乳



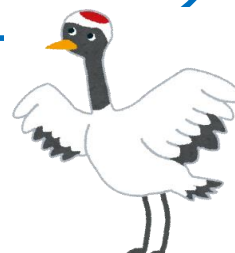
～つるのひとくちメモ～

寒い季節になると、ねぎを使った料理が多くなります。「風邪をひいたらねぎ」と昔から言われるように、ねぎには体を元気にしてくれる栄養素がたっぷりと含まれています。

ねぎのピリッとした辛味や香りのもとになる硫化(りゅうか)アリルは、血行を良くして体を温める働きがあります。

また、強い抗菌・殺菌作用もあるため、風邪予防にも役立ちます。

※ほっけの骨に注意して
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12月11日号

～今日の献立～

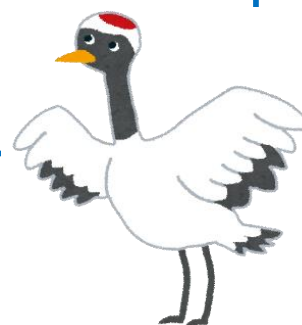
- ・ 押麦入りごはん
- ・ 町田産ねぎ入りタットリタン
- ・ もやしナムル
- ・ 菊花みかん
- ・ 牛乳



～つるのひとくちメモ～

「タットリタン」は、韓国語で「タッ」は「鶏(とり)」、「タン」は「鍋料理」を指します。鶏肉とじゃがいもや人参などの野菜を甘辛く煮た料理です。

鶏肉や野菜に味が染み込み、日本の肉じゃがのような韓国家庭料理です。



今日のまち☆ベジは、
ねぎ 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12月12日号

～本日の献立～

- ・ スパゲッティミートソース
- ・ 町田産だいこんの海藻サラダ
- ・ おさつ塩バター
- ・ 牛乳

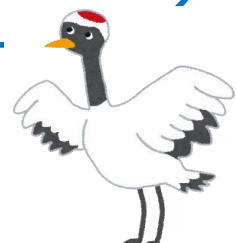


～つるのひとくちメモ～

「おさつ塩バター」は、さつまいもを油で揚げた後、溶かしバターに塩と砂糖を混ぜ合わせたものをからめた料理です。さつまいもの優しい甘みと塩バターが相性抜群です。

さつまいもは、いも類の中でも最も食物繊維が豊富に含まれていて、腸内環境を整える効果があります。さらに、美肌に欠かせないビタミンCやビタミンB1、B2も豊富に含まれています。

今日のまち☆ベジは、
大根 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

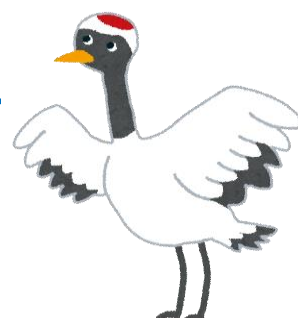
2025年12月15日号

～本日の献立～

- ・ パセリライス
- ・ チリビーンズ
- ・ ツナサラダ
- ・ みかん
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

「チリビーンズ」は、じゃがいもや人参などの野菜とひき肉、大豆をカットトマトやスパイス（チリパウダー）、調味料を加えて煮込んだ、アメリカ発祥の豆料理です。アメリカでは、金時豆（きんときまめ）や赤いんげん豆といったいんげん豆を使うそうですが、給食では大豆を使いました。



給食もぐもぐ

2025年12月16日号

～本日の献立～

- ・ キムたくごはん
- ・ 焼きししゃも
- ・ 春雨サラダ
- ・ 中華風コーンスープ
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

「キムたくごはん」は、長野県塩尻市が発祥で、給食の人気メニューのひとつです。

長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域ですが、子ども達の漬物ばなれが進んでいました。そこで、漬物をおいしく食べてもらいたいという思いから考案された料理です。

キムチの辛みと酸味、たくあんのポリポリとした食感がおいしいごはんです。



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12月17日号

～本日の献立～

- ・ ターメリックライス
- ・ 魅惑(みわく)のハワイアンカレー
- ・ 町田産キャベツのコールスローサラダ
- ・ りんご
- ・ 牛乳

世界の料理

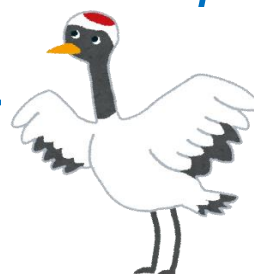
～ハワイ～



～つるのひとくちメモ～

世界の料理を紹介します。今日は、ハワイの料理です。毎年12月第2日曜日には、ハワイのホノルル市でホノルルマラソンが開催されます。今年は12月14日に開催されました。それにちなんで、ハワイでとれる食材、ココナッツミルクやパイナップルを使ったカレーを作りました。いつものカレーと一味違う、魅惑(みわく)的なカレーです。

今日のまち☆ベジは、
キャベツ 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12月18日号

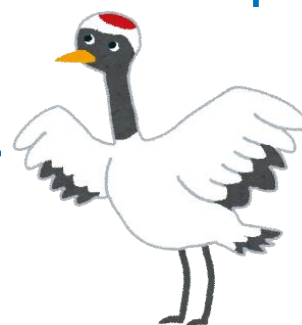
～本日の献立～

- わかめごはん
- ますの和風マリネ
- まち☆ベジ玄米だんご汁
- 菊花みかん
- 牛乳



～つるのひとくちメモ～

今日の汁物は、「まち☆ベジ玄米だんご汁」です。まち☆ベジは、白菜、大根、ねぎです。まち☆ベジは、町田で収穫される野菜などのことで、給食でも使われています。その土地でとれた食べ物をその土地で食べることを「地産地消」といいます。新鮮でおいしく、SDGsにもなる、地産地消を広めていきたいですね。



ますの骨に注意して食べましょう。

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12月19日号

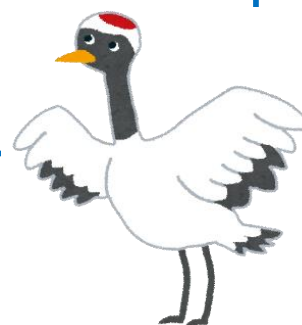
～本日の献立～

- ・ ガーリックトースト
- ・ 町田産白菜のクリームシチュー
- ・ カリカリ大豆のサラダ
- ・ 牛乳



～つるのひとくちメモ～

ガーリックトーストは、にんにくとバター、油、塩、パセリをペースト状にしたものをパンに塗ってトーストにしたものです。にんにくは、においが独特ですが、アリシンという成分が入っていて、風邪を予防したり、疲労回復の効果があるとされています。よく噛んで食べるようにしましょう。



今日のまち☆ベジは、
白菜 です。



給食もぐもぐ

2025年12月22日号

～本日の献立～

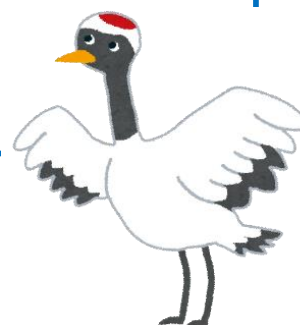
- ・ カレーピラフ
- ・ 鶏肉のスパイシー揚げ
- ・ ABCマカロニ入りトマトスープ
- ・ クリスマスポンチ
- ・ 牛乳

クリスマス献立



～つるのひとくちメモ～

今日は、一足早く、クリスマス献立にしました。緑、赤、黄色の彩り豊かなカレーピラフと、その横に盛り付けるのは、ガーリック、パプリカ、チリパウダー、黒コショウのスパイスを効かせたチキン、真っ赤なトマトスープには、アルファベットマカロニが浮かんでいます。デザートのクリスマスポンチも楽しんでくださいね。



楽しいクリスマスを
過ごしてください!!

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12月23日号

～本日の献立～

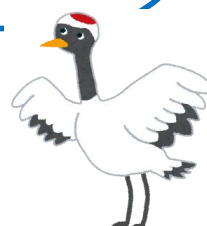
- ごはん
- さばのごまみそだれ
- 町田産白菜のおかか和え
- まち☆ベジ野菜ののっぺい汁
- 牛乳



～つるのひとくちメモ～

さばのごまみそだれは、酒を振ったさばを焼いて、ごまみそだれをかけています。ごまみそだれは、しっかりした味付けなので、ごはんが進みます。おかかあえやのっぺい汁は、薄めに味付けしているので、ごはんとおかず、交互に食べると食べやすいですよ。おかかあえの白菜、のっぺい汁の大根、ねぎは町田でとれたものです。味わってくださいね。

さばの骨に注意して食べましょう。



給食もぐもぐ

2025年12月24日号

～本日の献立～

- ・ 町田産白菜入り海鮮あんかけ焼きそば
- ・ みそじゃが
- ・ アロエりんごヨーグルト
- ・ 牛乳



～つるのひとくちメモ～

あんかけ焼きそばは、給食ではおなじみの料理ですね。具は、野菜がたっぷり入っているので、栄養バランスも整いやすいです。中華麺とも相性抜群です。みそじゃがは、ポテトに甘辛のみそを絡めています。アロエりんごヨーグルトは、アロエとりんごの異なる歯ごたえが楽しいデザートです。来年もおいしい給食を楽しみにしてくださいね！

今日のまち☆ベジは、
白菜 です。

