

鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

2026年 1月9日号

～本日の献立～

- ・ きなこ揚げパン
- ・ いりこの甘辛和え
- ・ 町田産白菜入り肉団子みそスープ
- ・ ぽんかん
- ・ 牛乳



～つるのひとつくちメモ～

あけましておめでとうございます。
冬休みはゆっくり過ごせましたか。今日から
給食が始まるので、野菜もしっかり食べて元
気に過ごすようにしましょう。さて、人気の
きなこ揚げパンは、いつものように、カラッと
揚げて甘いきなこをまぶしました。町田産
白菜入り肉団子みそスープは、新鮮な白菜の
味がスープにしっかり出ています。スープも
最後まで飲み干してくださいね。

今日のまち☆ベジは、
白菜です。



給食もぐもぐ

2026年 1月13日号

～本日の献立～

- ・ 菜めし
- ・ さわらのみそ麹（こうじ）焼き
- ・ 町田産大根の紅白なます
- ・ おしるこ
- ・ 牛乳

鏡開き献立



～つるのひとつくちメモ～

今日は、鏡開き献立です。お正月に飾った鏡餅を下げる食べる行事ですが、「割る」という言葉が縁起が悪いので避けて、「開く」という言葉を使います。年神様の力を授かり無病息災（むびょうそくさい）を願います。給食では、おしるこを作り、白玉を浮かべました。出世魚の「さわら」を使ったみそ麹焼き、一家の平和と安全を願う「紅白なます」も楽しんでください。

※さわらの骨に
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

2026年 1月14日号

～本日の献立～

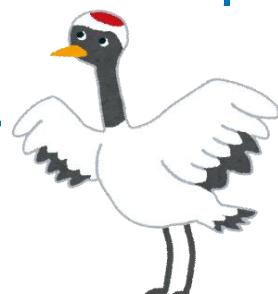
- ・ 豚肉のスタミナ炒め丼
- ・ 町田産白菜のナムル
- ・ お豆とさつまいものごまがらめ
- ・ 牛乳



～つるのひとつくちメモ～

豚肉のスタミナ炒めは、すっかりおなじみのメニューになりました。豚肉といっしょにたっぷりの野菜が食べられます。にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、にらなどの野菜が入っています。野菜を食べるとビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養がとれて、体の調子をよくしてくれます。風邪の予防にもなりますよ。

今日のまち☆ベジは、
白菜です。



給食もぐもぐ

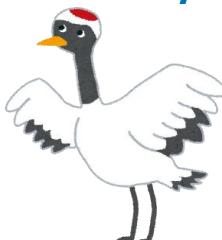
2026年 1月15日号

～本日の献立～

- ・ 麦入りごはん
- ・ 油麩（あぶらふ）入り肉じゃが
- ・ ちくわの磯辺揚げ
- ・ からし和え
- ・ 牛乳

～つるのひとつくちメモ～

油麩（あぶらふ）は、小麦粉のグルテンを棒状にして油で揚げたものです。フランスパンのような見た目と独特のコク、香ばしさが特徴です。煮物に入れると、コクが増し、味を良く吸うので美味しさも増します。今日は肉じゃがに入れました。ごはんは、米粒麦という麦を入れて食物繊維の量をアップしました。おなかの調子も整うので、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

2026年 1月16日号

～本日の献立～

- ・ バターコーンピラフ
- ・ クリスピーチキン
- ・ イタリアンスープ
- ・ ぽんかん
- ・ 牛乳

～つるのひとつくちメモ～

クリスピーチキンは、鶏肉に下味をつけて、マヨネーズをからめ、コーンフレークをまぶして焼きました。鶏肉もいろいろな味付けやころもを楽しめるように工夫しました。また、イタリアンスープは、別名「ミルファンティ」ともいうイタリアのかきたまスープです。たまごにチーズやパン粉を入れてボリュームを出しているのが特徴です。楽しんで食べてくださいね。

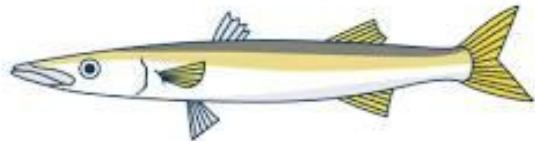


給食もぐもぐ

2026年 1月19日号

～本日の献立～

- ・ ごはん
- ・ かますの南蛮漬け
- ・ 野菜のツナ和え
- ・ けんちん汁
- ・ 牛乳



～つるのひとつくちメモ～

けんちん汁は、鎌倉市にある建長寺発祥（はっしょう）の精進（しょうじん）料理です。大根、人参、ごぼうなどの野菜を油で炒め、しょうゆで味を調えた汁物です。建長寺のお坊さんが作っていたため、「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」になったと言われています。寒い時期にぴったりの体が温まる料理です。



※かますの骨に
注意して食べましょう！

給食もぐもぐ

2026年 1月20日号

～本日の献立～

- ・ ソース焼きそば
- ・ ガーリックポテト
- ・ フルーツ杏仁（あんにん）豆腐
- ・ 牛乳
- ・



あんずのたね

～つるのひとつくちメモ～

杏仁豆腐は、あんずの種子を粉末にしたものに砂糖や牛乳、寒天などを加えて冷やし固めた中国発祥（はっしょう）のデザートですが、もともとは、デザートとして食べるものではなく、のどや胃腸を整える、薬膳料理でした。あんずの種子は、見た目や香りがアーモンドに似ています。そのため、アーモンドエッセンスなどで代用して作られることもあります。

※ 楽しんで食べてね！



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

2026年 1月21日号

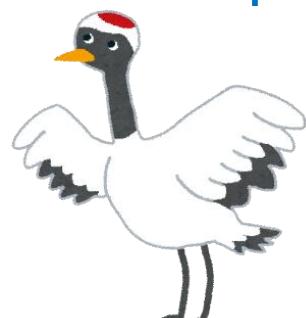
～本日の献立～

- ・ 黒米入りごはん
- ・ 町田産大根おろしバーグ
- ・ 町田産白菜入りごま酢和え
- ・ まち☆ベジみそ汁



～つるのひとつくちメモ～

町田市内でとれた大根をすりおろして作った大根おろしソースを、手作りハンバーグにたっぷりとかけました。大根をおろすことで生まれる辛み成分には、免疫力向上や抗酸化作用があり、風邪予防に効果があります。今日は、大根のほか、みそ汁のねぎなども、町田でとれた野菜なので、まち☆ベジみそ汁になりました。



今日のまち☆ベジは、
大根、白菜、さつまいも、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

2026年 1月22日号

～本日の献立～

- ・ ターメリックライス えびクリームソースかけ
- ・ 町田産キャベツとじゃこのサラダ
- ・ りんご
- ・ 牛乳

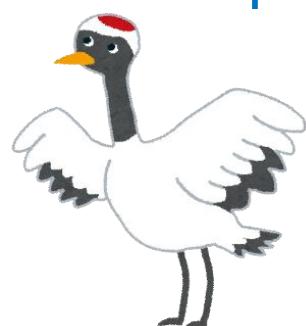


～つるのひとつくちメモ～

キャベツに含まれる栄養素で代表的なのが、ビタミンCとビタミンUです。ビタミンCは、風邪の予防、疲労回復、美肌作りに効果があります。ビタミンUは、別名キャベジンと呼ばれ、胃腸薬の名前として知られています。胃粘膜の保護、修復を助ける働きがあります。

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

2026年 1月23日号

～本日の献立～

- ・ ごはん
- ・ 町田産キャベツと厚揚げの回鍋肉（ホイコーロー）丼
- ・ 焼きししゃも
- ・ バンサンスー
- ・ 牛乳



～つるのひとつくちメモ～

厚揚げは、豆腐を油で揚げたのですが、水分が抜けることで豆腐と比べてカルシウムは約3倍、鉄分は約2倍多くなります。鉄分は不足すると、疲れやすい、立ちくらみ、集中力の低下などの症状が出ます。

厚揚げとビタミンC豊富なキャベツと一緒にとることで鉄分吸収率がアップします。

今日のまち☆ベジは、
キャベツ

です。



給食もぐもぐ

2026年 1月26日号

～本日の献立～

- ・ 黒砂糖コッペパン
- ・ ホキのトマトソースかけ
- ・ お豆のチャウダー
- ・ 牛乳

給食週間献立

～コッペパン～

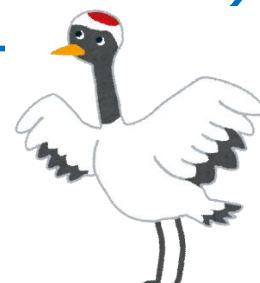


～つるのひとつくちメモ～

1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。給食週間では、給食の役割や歴史などの理解を深めたり、自分の食習慣を振り返ったりしてみましょう。

今日の給食は、給食週間にちなんで「コッペパン」にしました。戦後の食料難のときアメリカから支援物資として小麦が支給され、主食となったのがコッペパンでした。当時、コッペパンをおいしく食べるため誕生したのが「揚げパン」でした。

※ホキの骨には注意して
食べましょう！



給食もぐもぐ

2025年 1月27日号

～本日の献立～

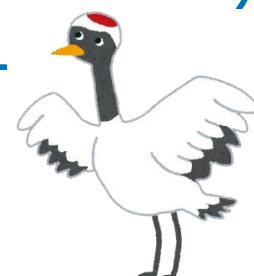
- ・ ビбинバ
- ・ 野菜のナムル ごはんの上にのせて食べます！
- ・ トック入り町田産キムチスープ
- ・ ぽんかん
- ・ 牛乳

～つるのひとつくちメモ～

今日の給食で使われている野菜の量はわかりますか？今日は、一人分約125gの野菜が使われています。野菜にはビタミンや食物せんいが豊富に含まれているので、体の調子を整えてくれます。

給食は、おいしい！ことはもちろん、野菜の量や、カロリー、塩分、主菜や副菜の味の組み合わせなど生徒のみなさんの成長のことにも考えながら献立を作っています♪

今日のまち☆ベジは、
白菜です。



給食もぐもぐ

2025年 1月29日号

～本日の献立～

- ・ ごはん
- ・ ますのレモン麹（こうじ）焼き
- ・ 切り干しのごま和え
- ・ 町田すいとん
- ・ 牛乳

給食週間献立
～すいとん～

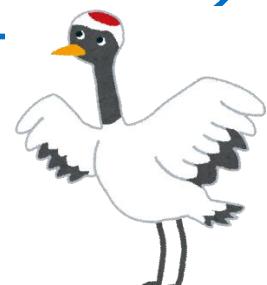


～つるのひとつくちメモ～

給食週間献立第二弾は「すいとん」です。戦争で食料不足になったとき、お米の代わりに食べていたのが「すいとん」でした。昔は水で薄く溶いた小麦粉をみそ汁の中に入れて作っていましたが、今は豚肉や野菜をたくさん入れて栄養のバランスが良くなるように作っています。味わって食べてみてくださいね。

※ますの骨に気をつけて食べましょう！

今日のまち☆ベジは、
白菜です。



給食もぐもぐ

2025年 1月30日号

～本日の献立～

- ・ チキンライスカレー
- ・ わかめのマリネ
- ・ いよかん
- ・ 牛乳

給食週間献立 ～カレーライス～



～つるのひとつくちメモ～

給食週間ラストの献立は、いつも人気メニューの「チキンカレーライス」です。

給食のカレーは、一度に大量の野菜やお肉をよく炒め、時間をかけて煮込むのでうまいがぎゅっとです。また、ルーは市販のものを使わず手作りなので、お家で食べるカレーとはまたちがったおいしさが口の中で広がると思います。

給食週間は終わりますが、給食や自分の食習慣について考えるきっかけになってくれると嬉しいです。

