

鶴川エリア中学校給食センターだより

# 給食もぐもぐ

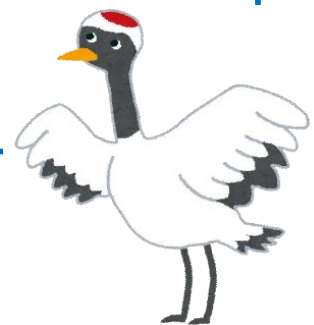
2026年 2月2日号

## ～本日の献立～

- 塩バニラトースト
- あったかクリーミーシチュー
- ごまドレサラダ
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

塩バニラトーストは、柔らかくしたバターにサラダ油、グラニュー糖、塩、バニラエッセンスを加えよく混ぜ合わせ、ペーストを作ります。そのペーストを食パンにぬってオーブンで焼きました。バニラの甘い香りと塩気が絶妙なトーストです。



※よくかんで食べましょう!

鶴川エリア中学校給食センターだより

# 給食もぐもぐ

2026年 2月3日号

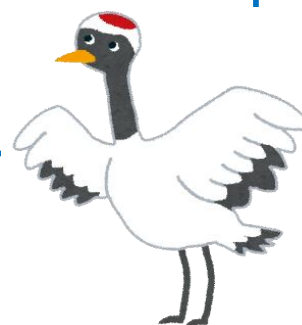
## ～本日の献立～

- ・ 麦入りごはん
- ・ まち☆ベジキムチチゲ
- ・ じゃがいもの甘辛だれ
- ・ 小松菜と春雨のナムル
- ・ 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

節分の時期は寒さが厳しく、体調を崩しがちです。キムチに含まれる「乳酸菌」は、腸内環境を整えて免疫力を高める働きがあります。また、辛み成分のカプサイシンが体温を上げ、血行を促進して冷えから体を守ってくれます。

しっかり食べて「自己防衛(じこぼうえい)」しましょう。



今日のまち☆ベジは、  
**白 菜** 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 2月4日号

## ～本日の献立～

- ・ ターメリックライス
- ・ タンドリーチキン
- ・ 町田産キャベツ入りコーンフ레이크サラダ
- ・ 白いんげん豆のトマトチャウダー
- ・ ジョア

## ～つるのひとくちメモ～

今日のコーンフ레이크サラダには、町田市内で作られた新鮮な野菜「まち☆ベジ」のキャベツをたっぷり使用しています。地元で採れたものをその土地で食べることは、輸送エネルギーを抑える「環境への配慮」と、鮮度が高く「栄養価も高い」という、体と地球の両方に良いメリットがあります。



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 2月5日号

## ～本日の献立～

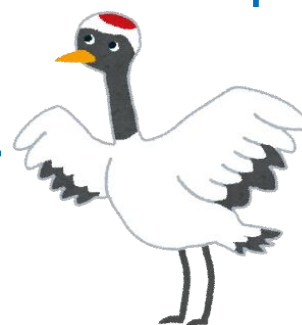
- ・ 節分豆入りごはん
- ・ ちくわの石垣(いしがき)揚げ
- ・ 町田産キャベツ入り瀬戸内レモン和え
- ・ いわしつみれのみそ汁
- ・ 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

今日は、節分献立です。

節分の「豆まき」や「いわしの頭を飾る」習慣を献立にしました。いわしには成長期に欠かせないカルシウムや、記憶力に良いとされるDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富です。

日本の伝統行事には、健康への願いが込められています。



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 2月6日号

## ～本日の献立～

- ・ パスタ・コン・トンノ・エ・ポモドーロ(スパゲティトマトソース)
- ・ イタリアンサラダ
- ・ ドルチェ(チョコレートケーキ)
- ・ 牛乳

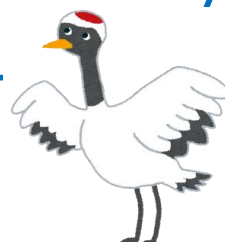
## ～つるのひとくちメモ～

今日は、冬季オリンピック&バレンタイン献立です。

メニュー名の「トンノ」はイタリア語で「ツナ」を指します。イタリアの家庭料理を味わいながら、他国の食文化に触れてみましょう。

ドルチェ(チョコレートケーキ)は、給食センターで作った手作りのケーキです。少し早いですが、給食センターからバレンタインの贈り物です。

※冬季オリンピックは、2/6～2/22までイタリアのミラノとコルティナ・ダンペッツォで開催されます。がんばれ、ニッポン!



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 2月9日号

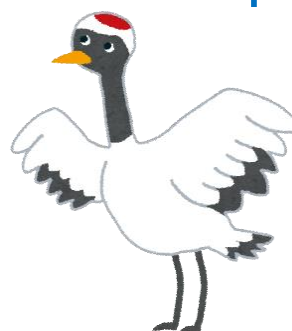
## ～本日の献立～

- ・ 黒米入りごはん
- ・ さばのねぎみそがけ
- ・ もやしとキャベツのごま和え
- ・ むらくも汁
- ・ 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

ごはんに入っている黒米の紫色は、ポリフェノールの一種「アントシアニン」です。これには強い抗酸化作用があり、スマートフォンの画面や教科書を長時間見る皆さんの「目の疲れ」を和らげる効果が期待できます。  
見た目の彩りと健康を考えた献立です。

※さばの骨に  
注意して食べましょう！



# 給食もぐもぐ

2026年 2月10日号

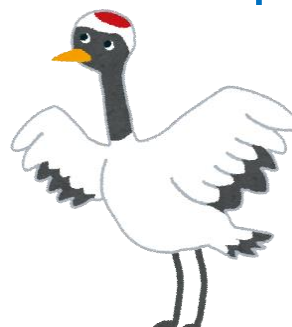
## ～今日の献立～

- ごはん
- カレー肉じゃが
- いかのチリソース
- チョレギ風サラダ
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

いかは、体を作るたんぱく質が豊富なことに加え、疲労回復や生活習慣病予防に効果的なタウリンという栄養素も含まれています。今日は、にんにく、しょうが、トウバンジャン、ケチャップで作ったチリソースをかけました。よく噛んで食べてくださいね。

チョレギ風サラダは、ごま油をベースとした韓国風のドレッシングを野菜と一緒に和えました。野菜もしっかり食べて、元気な体を作りましょう！



# 給食もぐもぐ

2026年 2月12日号

## ～本日の献立～

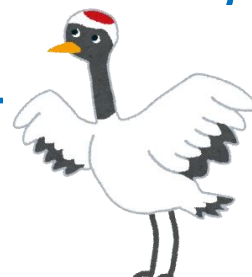
- きび入りごはん
- さごしのゆずみそがけ
- 即席漬け
- まち☆ベジと里芋のそぼろ汁
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

さごしは体が長細く、光沢のある銀色が特徴的で、出世魚(しゅっせうお)であるさわらの幼魚です。さごしの呼び方は地域によって異なり、関西では「さごし」、関東では「さごち」と呼ばれることもあるそうです。さごしの旬は春と冬で今がおいしい季節の魚です。

今日はそんなさごしにゆずみそをかけました。ゆずの香りも楽しみながら、さごしを味わってみてくださいね。

さごしの骨に注意して食べましょう！





# 給食もぐもぐ

2026年 2月13日号

## ～本日の献立～

- ・ パセリライス
- ・ フェイジョアーダ(豆と肉の煮込み)
- ・ グリーンサラダ
- ・ コーヒーゼリー
- ・ 牛乳

## 世界の料理

### ～ブラジル リオのカーニバル～



## ～つるのひとくちメモ～

今日の給食は、毎年2月～3月にブラジルのリオで行われる世界最大級のカーニバル(お祭り)にちなんだ「フェイジョアーダ」と「コーヒーゼリー」です!

フェイジョアーダは、黒豆などの豆類と豚肉などを煮込んだ料理でブラジルの国民食と言われています。塩とこしょうのシンプルな味付けなので、食材のうまみもしっかりと味わえます。

ブラジルはコーヒー豆の生産量世界一です。今日は、コーヒーゼリーに牛乳と練乳と一緒に混ぜ、食べやすく仕上げました♪



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 2月16日号

## ～本日の献立～

- ★ ひき肉といんげんの混ぜごはん
- ★ しいたけのたまご焼き
  - ・ 白玉入り田舎汁
  - ・ いよかん
  - ・ 牛乳

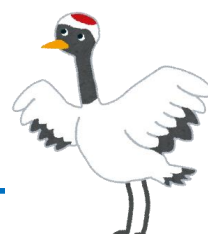


★朝食レシピコンテスト受賞作品

## ～つるのひとくちメモ～

毎年、町田市内の小・中学生を対象に、まち☆ベジを使った、1日の始まりに食べると元気が出る朝食レシピコンテストが開催されています。

今年度の朝食レシピコンテストで「給食にもピッタリで賞」を受賞した、「ひき肉といんげんの混ぜごはん」と「しいたけのたまご焼き」を少し給食風にアレンジして献立に取り入れました。ひき肉といんげんの混ぜごはんはお肉のうまみを、しいたけのたまご焼きはしいたけの食感を楽しみながら味わってみてくださいね。

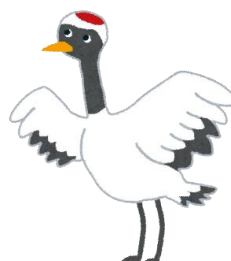


# 給食もぐもぐ

2026年 2月17日号

## ～今日の献立～

- ・ 胡麻(ごま)香るコク旨(うま)坦々つけ麺
- ・ 青のりポテト
- ・ 町田産花ゆずゼリー
- ・ 牛乳



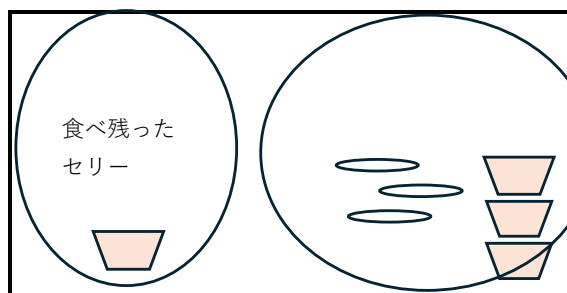
## ～つるのひとくちメモ～

胡麻香るコク旨坦々つけ麺のスープは、鶏ガラ、豚ガラ、さば節の3種類の食材を使ってじっくりだしをとりました。そこにひき肉、6種類の野菜、豆乳、テンメンジャンやトウバンジャンなどの調味料を加え、さらにうまみやコクが出るように作りました。めんによくからめて、味わって食べてみてくださいね。

## ☆ゼリーのふたとカップの返し方

### 【食べ残し】

食べ残したゼリーはふたととった状態で、カップに入れてたまま、まとめておいてください。



↑ゼリーが入っていた食缶（上から見た図）

### 【カップ】

食べ終わったカップは重ねて食缶に戻してください。

### 【ふた】

カップの横にまとめてください。

# 給食もぐもぐ

2026年 2月18日号

## ～今日の献立～

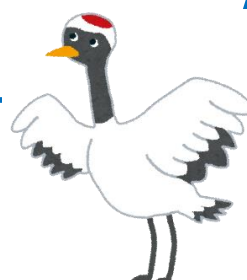
- ・ 押麦入りごはん
- ・ ますの竜田揚げ
- ・ スタミナ納豆
- ・ 町田産大根入りすまし汁

## ～つるのひとくちメモ～

まずには、疲れを回復してくれるビタミンB群や血液をサラサラにするDHA、EPAなどの体に良い脂質、骨や歯を強くするビタミンDが豊富に含まれています。

スタミナ納豆は、しょうが、にんにく、ひき肉、タバスコなどが入った少しピリツとした味付けで、スタミナがつく食材も多く入っています。寒い冬を乗り切るために、バランスの良い食事をとってスタミナをつけましょう。

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

2026年 2月19日号

## ～本日の献立～

- ・ セサミパン
- ・ ハンバーグデミグラスソース
- ・ キャベツのスープ
- ・ いちご
- ・ 牛乳

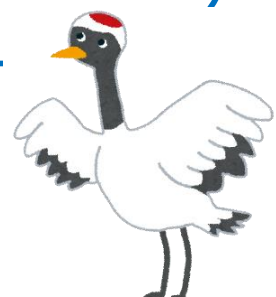
## ～つるのひとくちメモ～

セサミパンのセサミは、英語でごまのことです。ごまは、セサミンやカルシウムなどの栄養が凝縮されています。小さな粒ひとつひとつが、次の芽を出すためのエネルギーを蓄えています。しっかり食べてごまの栄養をとりましょう。

いちごは、今が旬のくだものです。食べて気分をリフレッシュしましょう。

※パンの袋は、入っていた大きい袋にまとめてください。

※食べ残したパンは、袋から出して、ハンバーグが入っていた食缶に入れてください。



# 給食もぐもぐ

2026年 2月20日号

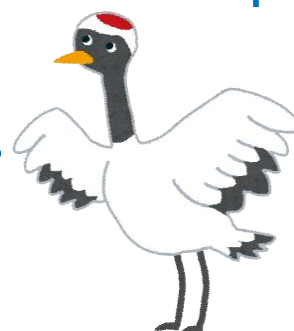
## ～本日の献立～

- 麦入りごはん
- 豆腐の中華煮
- 焼きししゃも
- 町田産キャベツ入りコチュジャン和え
- 牛乳



## ～つるのひとくちメモ～

ししゃもは骨まで丸ごと食べてカルシウムを補給!今、この時期にカルシウムをしっかり摂取して運動をすることが、将来の健康な骨格を作る「貯金」になります。よく噛んで食べましょう。  
ピリ辛のコチュジャン和えは、町田でとれた旬のキャベツをたっぷり使っています。新鮮な野菜の味を味わいましょう。



※ししゃもは骨があるので、よく噛んで食べましょう。

鶴川エリア中学校給食センターだより

# 給食もぐもぐ

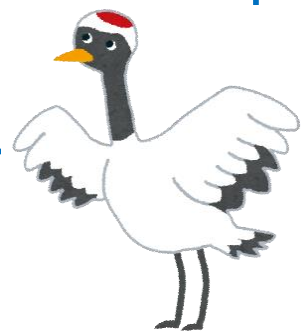
2026年 2月24日号

## ～今日の献立～

- ・ ポークカレーライス
- ・ お豆とひじきのサラダ
- ・ しらぬい
- ・ 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

みんな大好きカレーライス!大人気のカレーライスに、あえて「豆」と「ひじき」のサラダを組み合わせました。好きなメニューの中にも、海藻のミネラルや豆のタンパク質をプラスすることで、一食の栄養バランスが格段に良くなります。食事の「選び方」のヒントにしてください。



サラダもしっかり食べてね!

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 2月25日号

## ～本日の献立～

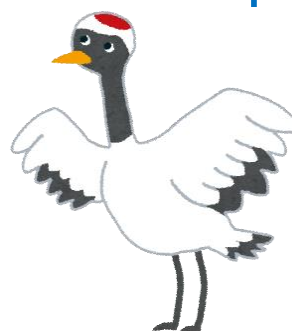
- ごはん
- ほっけのあけぼの焼き
- 6品目サラダ
- まち☆ベジ沢煮碗
- 牛乳



## ～つるのひとくちメモ～

「あけぼの焼き」は、すりおろし人参と赤味噌、マヨネーズを使ってたれを作り、焼いたほっけの上にかけました。夜明けの空の色とほのぼのした感じを表現した料理です。夜明けが美しい春が待ち遠しいですね。

千切り野菜がたっぷり入った沢煮碗と共に、楽しんでください。



※ホッケの骨には注意して  
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 2月26日号

## ～本日の献立～

- ・ 梅じゃこごはん
- ・ 鶏肉の照り焼き
- ・ 町田産ほうれんそう入り磯香和え
- ・ 豆乳仕立てのまろやかみそ汁
- ・ 牛乳

## 梅まつり 献立



## ～つるのひとくちメモ～

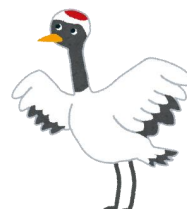
梅じゃこごはんは、梅の酸味とじゃこの旨みでさっぱり味のごはんです。人気の鶏肉の照り焼きに組み合わせたのは、町田産ほうれんそう入り磯香和えです。冬のほうれんそうは、寒さ（霜）にあたると糖度がアップし、ビタミンCも豊富になります。海苔の風味もよく合います。

梅が咲く季節なので、梅まつりに合わせた献立にしました。

今日のまち☆ベジは、

**ほうれんそう**

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 2月27日号

## ～本日の献立～

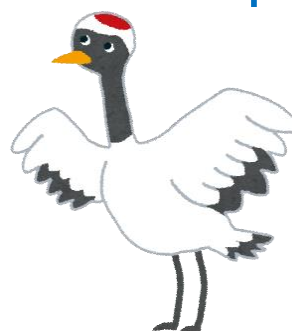
- ・ 菜の花色ごはん
- ・ アブラガレイの若草揚げ
- ・ まち☆ベジ野菜のからし和え
- ・ 生揚げと豚肉のみそ汁
- ・ 牛乳



## ～つるのひとくちメモ～

2月の最後を飾るのは「菜の花色」のごはんや「若草色」の揚げ物です。「菜の花色ごはん」には、青菜とコーンを入れました。「若草揚げ」には、ころもに抹茶を加え、若草色の揚げ物にしました。

厳しい冬を越えて春を迎える準備をする自然の力を、食事を通して皆さんのエネルギーに変えていきましょう。



※アブラガレイの骨には  
注意して食べましょう!