

給食もぐもぐ

2026年 3月2日号

～本日の献立～

- ・ きなこ揚げパン
- ・ チリビーンズ
- ・ 水菜入りサラダ
- ・ 牛乳



水菜

～つるのひとくちメモ～

みんなが大好きな揚げパンの登場です。まぶしてある「きなこ」は、大豆を丸ごと炒って粉にしたもので、成長期に必要な良質なたんぱく質や鉄分が凝縮（ぎょうしゆく）されています。また、チリビーンズにもたっぷり大豆が入っています。「畑の肉」と呼ばれる豆のパワーをしっかりと摂（と）って、午後の授業や部活動へのエネルギーをチャージしましょう。



残さず食べてね！！

給食もぐもぐ

2026年 3月3日号

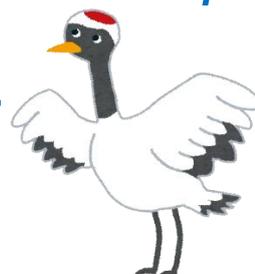
～本日の献立～

- ・ パセリライス
- ・ あじのパン粉焼き
- ・ コールスローサラダ
- ・ ABCトマトスープ
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

あじのパン粉焼きは、魚のあじに、塩、こしょう、ワインで下味をつけ、マヨネーズをからめたら、チーズ・パセリ入りのパン粉をまぶしてオーブンで焼いたものです。マヨネーズをからめると、魚がしっとりとし、臭みも抜けます。カリカリのパン粉で食感の変化を楽しみましょう。ABCマカロニが入ったスープも楽しんでください。

※あじの骨に
注意して食べましょう！



給食もぐもぐ

2026年 3月4日号

～本日の献立～

- ・ デジプルコギ丼
- ・ ヤンニョムポテト
- ・ 白菜のナムル
- ・ 牛乳



～つるのひとくちメモ～

今日は韓国料理の献立です。「テジ」は韓国語で豚、「プルコギ」は肉を焼くという意味があります。豚肉には、糖質をエネルギーに変えるのを助け、疲労回復に役立つビタミンB1が豊富に含まれています。ピリ辛のコチュジャンとかくし味のオイスターソースで、ごはんがどんどん進む味付けになっています。



よく噛んで食べるように
しましょう。

給食もぐもぐ

2026年 3月5日号

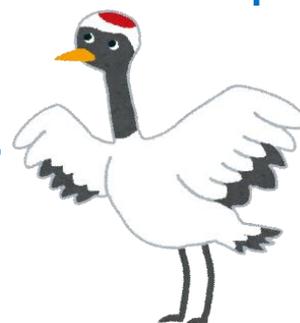
～本日の献立～

- ・ ひなまつり寿司
- ・ ししやもの南部焼き
- ・ すまし汁
- ・ ひなまつりポンチ
- ・ 牛乳



～つるのひとくちメモ～

2日遅れのひなまつり行事食です。南部焼きとは、岩手県と青森県にまたがる「南部地方」がごまの名産地であることから、ごまをたっぷり使った料理を指します。ごまには、肌を健やかに保つビタミンEや、骨を強くするカルシウムが含まれています。ししやものを丸ごと食べて、体の中から丈夫にしていましょ



※ししやものに骨があるのでよく噛（か）んで食べましょう！

給食もぐもぐ

2026年 3月6日号

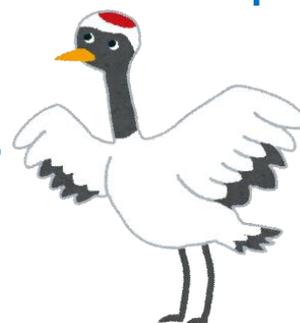
～本日の献立～

- ・ キーマダルカレーライス
- ・ 町田産大根入りツナサラダ
- ・ しらぬい
- ・ ジョア（プレーン）



～つるのひとくちメモ～

「ダル」とはヒンディー語で「豆」を意味し、インドでは毎日のように食べられる大切な栄養源です。今日はレンズ豆や大豆を細かくしてカレーに入れました。デザート「しらぬい」は、デコポンと同じ品種で、今が一番美味しい旬の果物です。風邪の予防に欠かせないビタミンCを補給しましょう。



今日のまち☆ベジは、

大 根

です。



給食もぐもぐ

2026年 3月9日号

～本日の献立～

- ・ キャベツの和風スパゲッティ
- ・ ビーンズサラダ
- ・ いちごのヨーグルトケーキ
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日のスパゲッティは、じゃこや旬のキャベツなどの食材をしょうゆやみりんで味付けをした和風のスパゲティです。食材のうまみを感じてみてくださいね。

いちごのヨーグルトケーキでは、春を代表する果物の「いちご」を混ぜ合わせました。いちごには、ビタミンCがたっぷり入っていて、風邪の予防や肌の健康を保つことに役立ちます。



給食もぐもぐ

2026年 3月10日号

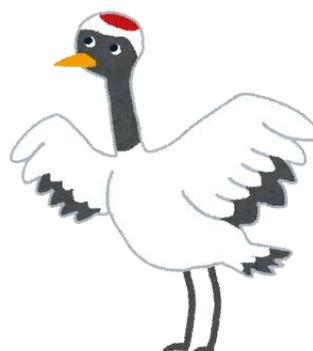
～本日の献立～

- 梅入りごはん
- ちくわの磯辺揚げ
- 元気サラダ
- 吉野汁
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

梅に含まれている「クエン酸」には、疲れを和らげてくれたり、胃腸の働きを助けてくれる効果があり、梅入りごはんは勉強や部活動で疲れた体にぴったりのメニューです。

吉野汁は、くず粉やかたくり粉でとろみをつけた汁ものです。とろみがあることで冷めにくく、まだ寒い日が続くこの時期でも、体の芯から温まることができます。



給食もぐもぐ

2026年 3月11日号

～本日の献立～

- ・ ターメリックライスのクリームソースかけ
- ・ 町田産の大根サラダ
- ・ 清見オレンジ
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

ごはんを黄色く彩っているのは「ターメリック（ウコン）」というスパイスです。食欲をわかせ、消化を助けてくれる働きがあります。

清見オレンジは、3月から4月にかけて旬を迎える果物です。温州（うんしゅう）みかんのあまみとオレンジの香りの両方を楽しめる、今が一番おいしい時期の果物です。

今日のまち☆ベジは、

大 根

です。



給食もぐもぐ

2026年 3月12日号

～本日の献立～

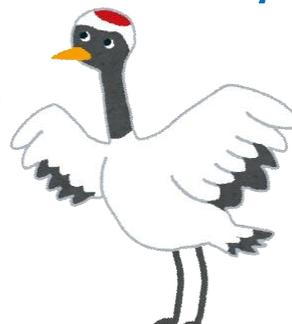
- 高野豆腐のそぼろごはん
- さばの塩焼き
- からし和え
- みそ汁
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた日本伝統の保存食です。カルシウムや鉄分がぎゅっと凝縮（ぎょうしゆく）されており、みなさんの骨を丈夫にする手助けをしてくれます。

からし和えには、小松菜、にんじん、キャベツ、もやしなどの野菜をたっぷり入れました。からし風味の大人の味を楽しんでください。

さばの骨に注意して
食べましょう！



給食もぐもぐ

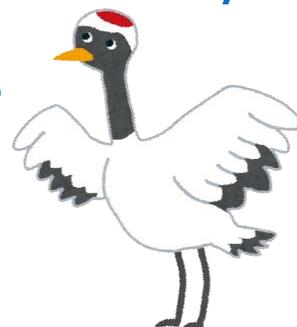
2026年 3月13日号

～本日の献立～

- ごはん
- 油淋鶏（ユーリンチー）
- 五目和え
- 中華風コーンスープ
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

油淋鶏は中国料理の一つで、「油（ユー）＝あぶら」を「淋（リン）＝かけた」、「鶏（チー）＝にわとり」、つまり油で揚げた鶏肉に刻んだねぎたっぷりの甘酢のたれをかけた料理です。たれに使われている長ねぎには、香り成分の「アリシン」が含まれ、免疫力を高めたり、疲れを回復させたりするパワーがあります。しっかり食べて、元気に一週間を締めくくりましょう！



給食もぐもぐ

2026年 3月16日号

～本日の献立～

- ミルクパン
- 黒豆きなこクリーム
- 鶏肉のハーブ焼き
- ミネストローネ
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日の「鶏肉のハーブ焼き」には、バジルというハーブが使われています。ハーブの豊かな香りを活用することで、塩分を控えめにしても満足感のある味に仕上げることができます。

ラベンダーやカモミールなどのハーブは、リラックス効果もあります。



給食もぐもぐ

2026年 3月17日号

～本日の献立～

- ・ わかめごはん
- ・ さごしの香味ソースかけ
- ・ おかか和え
- ・ にら玉汁
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日の魚は「さごし」です。「さごし」は成長するにつれて名前が変わる、出世魚（しゅっせうお）の「さわら」の若い魚です。さわらは、「魚」へんに「春」と書く通り、春を告げる魚とされていますが、旬は春と冬の2回あります。今日は、焼いたさごしにしょうがやねぎの入った香味ソースをかけて仕上げました。

※「さごし」は、骨に注意して、よくかんで食べましょう。



給食もぐもぐ

2026年 3月18日号

～本日の献立～

- ごはん
- 麻婆豆腐
- 煎（い）り大豆とじゃこののりごまがらめ
- 清見オレンジ
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

「煎（い）り大豆とじゃこののりごまがらめ」は、かみごたえのあるカミカミ献立です。よくかんで食べることは、消化を助けるだけではなく、脳の血流を良くして集中力を高める効果があります。

「一口30回」を目標によくかんで食べましょう。



給食もぐもぐ

2026年 3月23日号

～本日の献立～

- 押麦入りごはん
- あじの南蛮漬け
- もやしと白菜のゆかり和え
- 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～

今日のごはんに入っている「押麦（おしむぎ）」には、白米の約17倍の食物繊維（しょくもつせんい）がふくまれています。食物繊維は「第6の栄養素」とも呼ばれ、腸内環境を整え、健康な体づくりには欠かせない栄養素ですが日本人は不足しがちです。不足しないよう積極的に取りましょう。



※「あじ」は、骨に注意して、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 3月24日号

～本日の献立～

- ごはん
- 韓国風肉じゃが
- ツナ入り卵焼き
- キャベツのレモン和え
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日は、今年度最後の給食です。

「韓国風肉じゃが」は、具材に味がしっかりと染みこみ、コチュジャンのピリッとした辛さが食欲をそそり、ごはんが進むおかずです。

給食は、様々な人たちの協力のもと作られています。感謝の気持ちをもって、残さず食べてくれると、とてもうれしいです。



※1年間、ご協力ありがとうございました。
鶴川エリア中学校給食センター
栄養士、調理員一同