

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 4月9日号

## ～本日の献立～

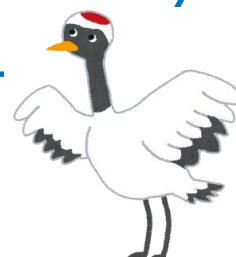
- ・ 桜ごはん
- ・ ミナミカゴカマスの西京焼き
- ・ ひじきとツナの和え物
- ・ 若竹汁
- ・ 牛乳

入学・進学  
おめでとう献立

## ～つるのひとくちメモ～

今日から給食が始まります。新学期最初の献立は、春の息吹を感じるメニューです。「若竹汁」に使われている「たけのこ」は、成長が非常に早く、生命力にあふれた食材です。また、ごはんに混ぜた「桜の花」の香りは、脳をリラックスさせる効果があると言われています。新しいクラスで少し緊張している人も、春の香りを楽しみ、リラックスして給食を味わってください。

※ミナミカゴカマスの西京焼きは骨に注意してよくかんで食べてください。



鶴川エリア中学校給食センターだより

# 給食もぐもぐ

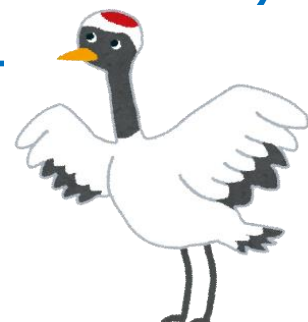
2026年4月10日号

## ～本日の献立～

- ごはん
- 照り焼きハンバーグ
- 粉ふきいものバター風味
- キャベツのスープ
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

今日のメインは、みんなが大好きなハンバーグです。給食のハンバーグには、実はおいしさと健康のヒミツが隠されています。お肉だけでなく、細かく刻んだ玉ねぎや、タンパク質が豊富な「絞り豆腐」を混ぜることで、ふっくらと柔らかく、脂っこくないヘルシーな仕上がりになっています。愛情たっぷりの味をどうぞ。



# 給食もぐもぐ

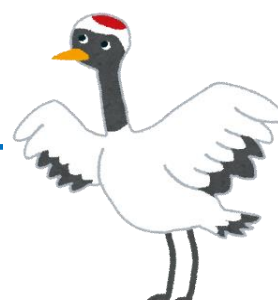
2026年4月13日号

## ～本日の献立～

- 豚すき丼
- じゃがいもの甘辛だれ
- 野菜のレモン和え
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

新しい環境で1週間が経ち、そろそろ疲れが出てくる頃ではありませんか？今日の「豚すき丼」に使われている豚肉には、疲れを回復させるために欠かせない「ビタミンB1」が、あらゆる食材の中でもトップクラスに含まれています。ビタミンB1は、ごはんなどの「糖質」をエネルギーに変える手助けをしてくれます。しっかり食べて、疲れ知らずの体を作りましょう。



# 給食もぐもぐ

2026年 4月14日号

## ～本日の献立～

### かみかみ献立

- きび入りごはん
- 豆腐のチリソース煮
- 焼きししゃも
- わかめ入り中華サラダ
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

ししゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べられるため、成長期のみなさんに最も必要な「カルシウム」を効率よく摂ることができます。ごはん混ぜた黄色い粒は「きび」という雑穀です。昔から日本で食べられてきた穀物で、白米に比べて鉄分や食物繊維が豊富に含まれています。よく噛んで食べることで、脳が活性化され、消化も良くなります。一口30回を目指して噛んでみましょう。



※焼きししゃもは、よくかんで骨ごと食べましょう。

# 給食もぐもぐ

2026年 4月16日号

## ～本日の献立～

- ごはん
- 八宝菜
- ガーリックポテト
- ミニトマト
- 牛乳

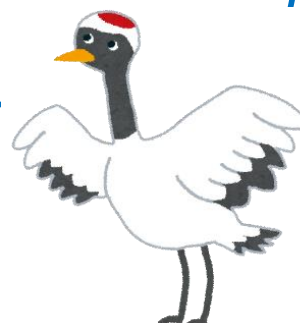
## ～つるのひとくちメモ～

「八宝菜」は中国料理の一つです。「八」は数字の8ではなく「たくさん」という意味です。今日の八宝菜には、イカやエビなどの海鮮、うずら卵、キャベツなどたくさんの種類の食材が使われています。それぞれの食材から出たうま味が合わさって深い味わいになっています。



### ～ミニトマトについて～

割れていても、美味しく食べられます。  
残さず食べてくださいね！



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 4月17日号

## ～本日の献立～

- ジャージャー麺
- 青梗菜(ちんげんさい)のスープ
- フルーツヨーグルト
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

「ジャージャー麺」の麺の上にかける「肉みそ」は、豚肉や細かく刻んだ玉ねぎや竹の子を油で炒めて、テンメンジャンや赤みそなどの香ばしい調味料が使われていて、食欲を刺激してくれます。麺とよくからめて食べてください。



# 給食もぐもぐ

2026年 4月20日号

## ～本日の献立～

- バターライス えび入り春色ソースかけ
- シャキシヤキポテトサラダ
- カラマンダリン
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

今日の「バターライス・春色ソースかけ」は、見た目からも春を感じてもらえるよう工夫した献立です。春色になるようにクリームソースの中にトマトピューレを少し加えました。

果物の「カラマンダリン」は、うんしゅうみかんとキングマンダリンをかけ合わせたもので、甘みが強いのが特徴です。



鶴川エリア中学校給食センターだより

# 給食もぐもぐ

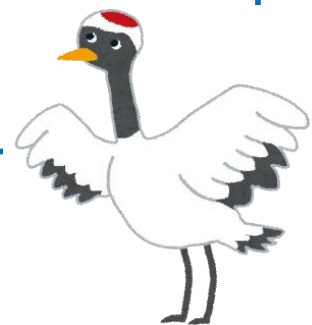
2026年 4月21日号

## ～本日の献立～

- ごはん
- 蒸し鶏のピリ辛ソースかけ
- バンサンスー
- 中華風卵スープ
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

「バンサンスー」の「バン」は野菜を混ぜ合わせる、「サン」は3種類、「スー」は糸のように細く切るという意味があります。味付けに使われている「お酢」には、体の疲れをとる働きや、食欲をアップさせる効果があります。



鶴川エリア中学校給食センターだより

# 給食もぐもぐ

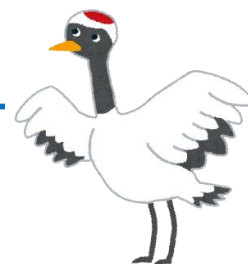
2026年 4月22日号

## ～本日の献立～

- 菜の花色ごはん
- ますの竜田揚げ
- 梅肉和え
- 沢煮椀
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

「菜の花色ごはん」は、黄色いとうもろこしと緑色の菜めしを混ぜ合わせたごはんです。春の野原に咲く菜の花をイメージして作りました。  
今日の魚は「ます」です。身が薄いピンク色をした魚です。しょうゆや砂糖などの下味をつけ、粉をまぶして油で揚げにしました。



※「ますの竜田揚げ」は骨に注意して、よくかんで食べてください。

鶴川エリア中学校給食センターだより

# 給食もぐもぐ

2026年 4月23日号

## ～本日の献立～

- ビビンバ
- ビビンバのナムル ◯(ごはんの上へのせます)
- トック入り町田産キムチ入りスープ
- 美生柑(みしょうかん)
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

今日のスープには、町田市で採れた白菜を使って作られた「町田産白菜キムチ」が入っています。キムチに含まれる唐辛子の成分「カプサイシン」には、血行をよくし、体を温める効果や消化を助ける働きがあります。

美生柑(みしょうかん)は、ビタミンCが豊富で、免疫力や美肌効果を高めてくれます。

今日のまち☆ベジは、  
**白菜** です。



# 給食もぐもぐ

2026年 4月24日号

## ～本日の献立～

- 黒ごまきなこトースト
- ポークビーンズ
- フレンチサラダ～新玉ドレッシング～
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

今日は、給食センター特製の「黒ごまきなこトースト」です。ごまときなこには、骨を強くするカルシウムや、貧血を予防する鉄分が入っています。どちらも成長期のみなさんに摂ってほしい食材です。

サラダには、この時期ならではの「春キャベツ」と「新玉ねぎ」を使っています。今しか味わえない季節の恵みを味わってくださいね。



# 給食もぐもぐ

2026年4月27日号

## ～本日の献立～

- ひよこ豆入りチキンカレーライス
- 手作り福神漬け
- 清見オレンジ
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

カレーの中に入っている少し変わった形の豆に気づきましたか？これは「ひよこ豆」といいます。その名の通り、ひよこの頭のような小さな突起(とっき)があるのが特徴です。ひよこ豆には、体を作るもとになるたんぱく質や、脳のエネルギー源となる糖質を効率よくエネルギーに変えてくれるビタミンB1が豊富に入っています。

ひよこ豆入りのカレーを食べて、午後の授業もしっかり集中しましょう！



# 給食もぐもぐ

2026年4月28日号

## ～本日の献立～

- 竹の子ごはん
- しらす入り卵焼き
- キャベツのからし和え
- 豆乳みそ汁
- 牛乳

ぐんぐんパワフル  
鉄分たっぷり献立

## ～つるのひとくちメモ～

今日は、「ぐんぐんパワフル 鉄分たっぷり献立」を作りました。小松菜や豆乳、生揚げには、集中力や体力を維持するのに欠かせない鉄分がぎゅっと詰まっています。さらに、豚肉のビタミンB1がみなさんの疲れを吹き飛ばし、旬の竹の子ごはんが午後の活力をチャージしてくれます。しっかり食べて、勉強も部活もパワフルに頑張りましょう！



# 給食もぐもぐ

2026年4月30日号

## ～本日の献立～

- 麦入りごはん
- じゃがいものそぼろ煮
- ほっけのみりん焼き
- 野菜と油揚げのごま酢和え
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

今日の主食は「押麦入りごはん」です。白米と一緒に炊きこまれている平らな粒が「押麦」、つまり大麦です。大麦はお米よりも多い食物繊維が含まれており、腸内環境を整えて免疫力を高めたり、食後の血糖値の上昇を緩(ゆる)やかにして、午後の眠気を抑えたりする効果があります。プチプチとした食感を楽しみながら食べてみましょう。

※ほっけの骨に注意しながら  
食べましょう。

