

鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

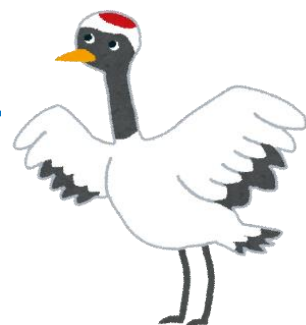
2026年 5月1日号

～本日の献立～

- ガーリックトースト
- ポークシチュー
- 細切りポテトサラダ
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

5月のスタートは、香ばしい「ガーリックトースト」です。にんにくには、疲れをとり、元気を出す成分が含まれています。シチューには豚肉だけでなく、たまねぎやにんじん、マッシュルームなど、たくさんの野菜のうまみや栄養が溶け込んでいます。しっかり食べて、連休前のエネルギーをチャージしましょう！



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 5月7日号

～本日の献立～

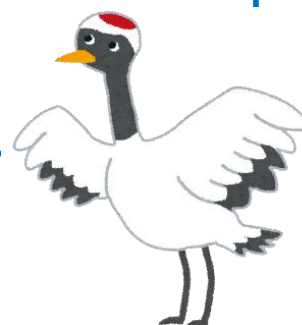
- キムたくごはん
- 焼きししゃも
- 小松菜と春雨のナムル
- ワンタンスープ
- 牛乳

かみかみ献立

～つるのひとくちメモ～

今日のメニューに使われている「白菜キムチ」の白菜と、「大根づけ」の大根は、私たちが住む町田市で作られたものです。地元の味を楽しみましょう。

ししゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べることで、骨を強くするカルシウムをたっぷり摂ることができます。



※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 5月8日号

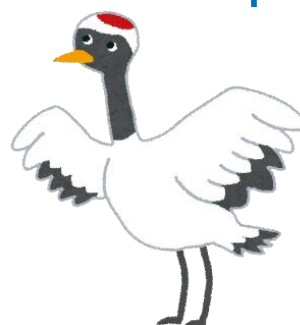
～本日の献立～

- 中華丼
- お好みポテト
- みしょうかん
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

中華丼には、いか、えび、うすら卵に加え、たけのこやチンゲンサイなど、なんと10種類以上の具材が入っています。いくつ入っているか、数えてみてくださいね。

デザート「美生柑」は、別名「和製グレープフルーツ」とも呼ばれます。爽やかな香りと甘酸っぱさが、食後のお口をさっぱりさせてくれます。



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 5月11日号

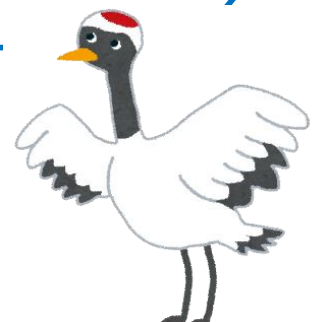
～本日の献立～

- ごはん
- 肉豆腐
- 茎わかめサラダ
- みしょうかん
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

「肉豆腐」には、味が染みた豆腐と、食物繊維が豊富な「しらたき」が入っています。食物繊維はお腹の調子を整えます。

サラダに使われている「茎わかめ」は、コリコリとした食感が特徴です。よく噛んで食べることで、脳を活性化させ、消化を助ける効果があります。



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 5月12日号

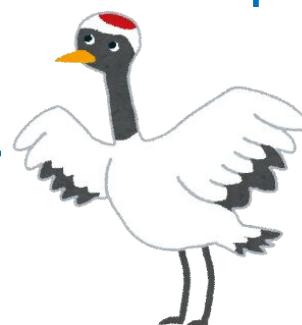
～本日の献立～

- 藤の花ごはん
- さばの香味みそ焼き
- 春キャベツと小松菜のからし和え
- 沢煮椀
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

5月に咲く藤の花。今日は黒米やゆで黒豆を使って、その美しい紫色を表現した「藤の花ごはん」です。季節を色で楽しむ、日本らしい献立ですね。

また、今が旬の春キャベツをたっぷりと使ったからし和えを食べて、春の訪れを感じてみてください。



※さばの骨に注意しながら
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 5月13日号

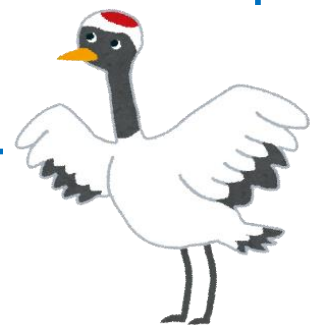
～本日の献立～

- ごはん
- 塩肉じゃが
- ちくわのかば焼き風
- 春キャベツと大根のゆかり和え
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

肉じゃがといえば醤油味が定番ですが、今日は「塩肉じゃが」です。だしと塩、塩麴(しおこうじ)で味を整えることで、じゃがいもの甘みがより引き立ちます。

「ちくわのかば焼き風」は、ちくわを天ぷらにして甘辛いかば焼きのたれをかけました。ごはんが進む一品です。



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

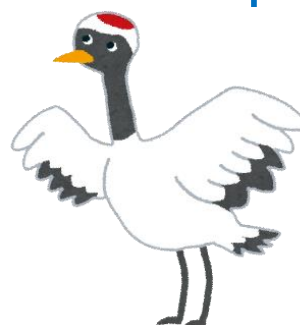
2026年 5月14日号

～本日の献立～

- 小松菜ピラフ
- タンドリーフィッシュ
- ABCパスタスープ
- はるか
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日の魚は「さごしようぎょ(さわらの幼魚)」を使った
タンドリーフィッシュです。ヨーグルトやカレー
粉に漬け込んで焼く、インド風の味付けです。
スープには、アルファベットや数字の形をした
可愛いマカロニが入っています。自分の名前の
文字を探してみると楽しいですね。



※タンドリーフィッシュの骨に注意しながら
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 5月15日号

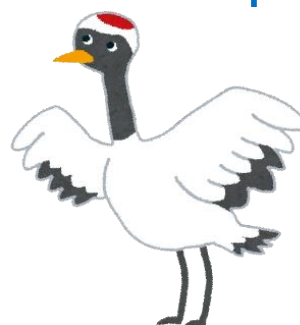
～本日の献立～

- わかめ入りグリーンピースごはん
- 初がつおのみそがらめ
- 春キャベツと大根の即席漬け
- 端午の節句汁
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

「端午の節句(こどもの日)」をお祝いする献立です。この時期の「初がつお」は、さっぱりとした味わいで栄養満点。ケチャップ入りのみそでからめて食べやすくしました。

汁物に入っている「かぶと」や「さかな」の形をしたかまぼこを探してみてください。皆さんの健やかな成長を願ったメニューです。



給食もぐもぐ

2026年 5月18日号

～本日の献立～

- スパゲティツナトマトソース
- マセドアンサラダ
- カラマンダリン
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

「マセドアンサラダ」の「マセドアン」とは、フランス語で「さいの目切り(小さな角切り)」という意味です。じゃがいもや野菜を同じ大きさに揃えることで、見た目もきれいで食べやすくなります。

ツナの旨みが効いたスパゲティと一緒にどうぞ。

デザートのカラマンダリンは、オレンジの仲間です。皮がむきやすく、濃厚な味が人気です。



給食もぐもぐ

2026年 5月19日号

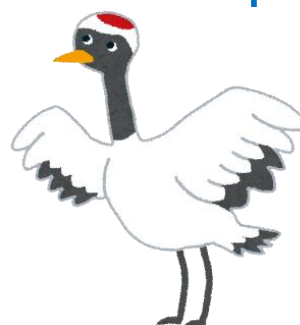
～本日の献立～

- 豚肉のスタミナ炒め丼
- みそドレッシングサラダ
- 大豆と青のりのごまがらめ
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日の「大豆と青のりのごまがらめ」は、噛みごたえ抜群!大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどタンパク質が豊富です。さらに、ちりめんじゃこも入っているので、骨を強くするカルシウムもしっかり摂れます。

スタミナ炒め丼と一緒に、パワフルな体を作りましょう。



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 5月20日号

～本日の献立～

- 押麦入りごはん
- 厚揚げの酢豚風
- ニラもやし炒め
- 甘夏と桃の杏仁豆腐
- 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～

今日の献立は、成長期のみなさんに欠かせない「鉄分」が多く含まれたメニューです。豆腐を油で揚げて水分を飛ばした厚揚げは、普通の豆腐よりも鉄分が凝縮されています。血を作って疲れにくい体にしてくれます。鉄分は、ビタミンCと一緒に摂ると効果的なので、ビタミンCが多い給食の野菜を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

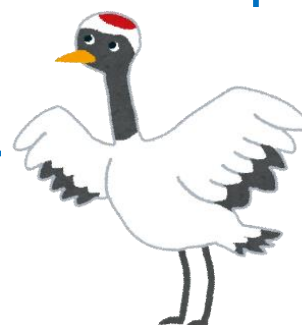
2026年 5月21日号

～本日の献立～

- 山菜ごはん
- さばのごまみそ焼き
- 春キャベツのさわやかレモン風味
- にら入りかきたま汁
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日は「山菜ごはん」です。山菜は、畑ではなく、山でとれる野菜という意味で、春から初夏にかけての山の恵みです。独特の香りと食感が、春の山を連想させますね。さっぱりとしたレモン風味の和え物と一緒に、爽やかな気分で味わいましょう。



※さばの骨に注意しながら
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 5月22日号

～本日の献立～

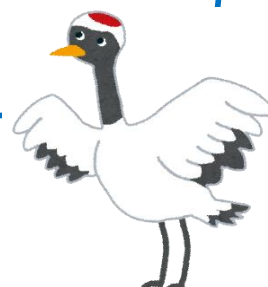
- ミルクパン
- グリルチキンのガーリックトマトソースがけ
- お豆のチャウダー
- いちごジャム
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

チキンにかかっているソースは、にんにくを効かせたセンターで手作りしたトマトソースです。イタリア風の味わいです。

「お豆のチャウダー」には、白いんげん豆のペーストやミックスビーンズがたっぷり。豆類を美味しく食べる工夫がされています。

パンにジャムをつけて、洋風のランチを楽しんでください。



給食もぐもぐ

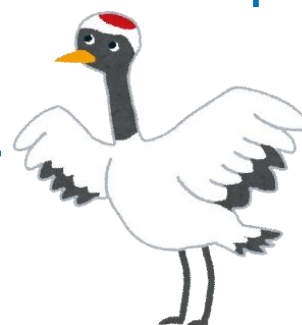
2026年 5月25日号

～本日の献立～

- きび入りごはん
- ピリ辛麻婆豆腐
- いかのしょうが焼き
- 春採りわかめのサラダ
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

「きび入りごはん」の「きび」は、黄色い小さな粒が特徴の雑穀です。ビタミンB群やミネラルが含まれており、栄養価が高いのが自慢です。ピリッと辛い麻婆豆腐は、ごはんとの相性も抜群！食欲をそそる香りで、しっかり食べられます。午後も元気に過ごしましょう。



給食もぐもぐ

2026年 5月26日号

～本日の献立～

- バターライス
- ひよこ豆カレー炒め
- きゅうりとコロコロサラダ
- じゃがいもとたまごのガーリックスープ
- 牛乳

かみかみ献立

～つるのひとくちメモ～

今日の献立は、自然と噛む回数が増える「かみかみメニュー」です。

カレー炒めに入っているホクホクとしたひよこ豆は、噛みごたえがある食材です。また、サラダの野菜も硬めの食材です。よく噛むことで、お豆本来の甘みを感じることができます。よく噛むと脳への血流が良くなり、記憶力や集中力がアップします。

