

# 給食もぐもぐ

2026年 6月1日号

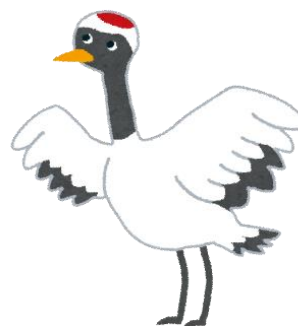
## ～本日の献立～

- ごはん
- さごしのみそ麴<sup>こうじ</sup>焼き
- キャベツとツナの和え物
- 沢煮椀
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

今日の主菜は「さごしのみそ麴焼き」です。さごしは成長すると「サワラ」と呼ばれる、成長に合わせて名前が変わる「出世魚」です。みそ麴に漬け込むことで、身がしっとり柔らかく、旨味が引き立っています。旨味たっぷりの魚を味わい、皆さんもさごしのように大きく成長するパワーを食事からしっかりと取り入れましょう。

※さわら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 6月2日号

## ～本日の献立～

- 町田産キムチチャーハン
- サンラータン 酸辣湯
- フルーツポンチ
- 牛乳
- 

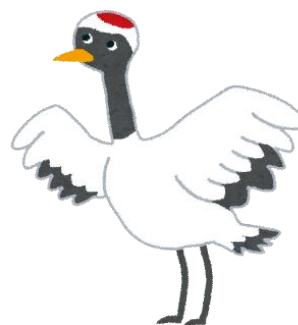
リクエスト給食



## ～つるのひとくちメモ～

今日は人気の「町田産キムチチャーハン」です。地元・町田で心をこめて作られた白菜からキムチを作りました。まち☆ベジを使う地産地消は新鮮な味を楽しめるだけでなく、食材を運ぶ距離を縮めて地球環境を守ることもつながります。地域の恵みに感謝して、ピリ辛味を楽しみましょう。

※フルーツポンチはリクエストが多かった料理です。楽しんでくださいね!



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 6月3日号

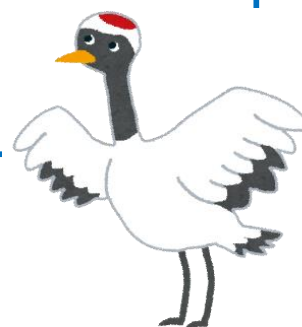
## ～本日の献立～

- 押麦入りごはん
- 町田産玉ねぎ入りシーホー豆腐
- まち☆ベジ野菜のスタミナキャベツ  
かわちばんかん
- 河内晩柑
- 牛乳



## ～つるのひとくちメモ～

「シーホー豆腐」には、お肉の代わりに「大豆ミート」を使用しています。大豆を原料としたこの食材は、低脂質で高たんぱくな「第4のお肉」として注目されています。伝統的な豆腐と最新の大豆ミートの組み合わせを体験してみましよう。環境にも体にも優しい次世代の食文化について、食べることで学んでみてください。



今日のまち☆ベジ

玉ねぎ・きゅうり・キャベツ

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 6月4日号

## ～本日の献立～

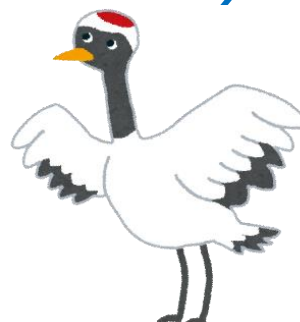
- ごはん
- ホキの南蛮漬け
- 町田産きゅうり入り6品目サラダ
- わかめのかきたま汁
- 牛乳



## ～つるのひとくちメモ～

今日は「ホキの南蛮漬け」です。カラッと揚げた魚を、甘酸っぱいタレをかけました。お酢に含まれるクエン酸には、疲れをとる効果や、食欲を増進させる働きがあります。ジメジメして食欲が落ちやすい梅雨の時期ですが、お酢の力を借りて午後の授業も元気に過ごしましょう。野菜もタレと一緒にしっかり食べてくださいね。

※ホキ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 6月5日号

## ～本日の献立～

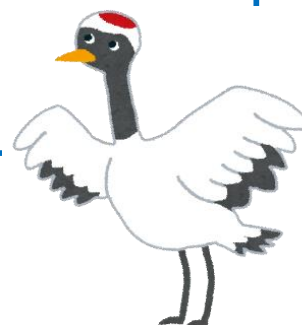
- 玄米入りごはん
- 鶏肉の香味ソースかけ
- きんぴら
- 町田産じゃがいものみそ汁
- 牛乳

むし歯予防の  
かみかみ献立



## ～つるのひとくちメモ～

今日はむし歯予防の「かみかみ献立」です。玄米や根菜たっぷりのきんぴらなど、噛み応えのある食材を揃えました。よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保ち虫歯を防ぐ効果があります。また、脳が活性化したり、胃腸の消化を助けたりします。町田産じゃがいもなどの素材を味わいながら、一口30回を目標にしっかりと噛んで食べましょう。



今日のまち☆ベジ

じゃがいも

# 給食もぐもぐ

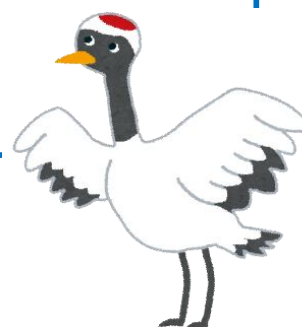
2026年 6月8日号

## ～本日の献立～

- テジプルコギ丼
- キャベツのナムル
- 青のりポテト
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

「テジプルコギ丼」の「テジ」は韓国語で「豚」、  
「プルコギ」は「焼肉」を意味します。春雨や野菜  
がたっぷり入り、豚肉のビタミンB1と一緒に栄  
養をバランスよく摂取できます。甘辛い味付け  
はごはんとの相性が抜群で、自然と食が進みま  
す。韓国の食文化に触れながら、しっかり食べて  
午後のスタミナを補給しましょう。



# 給食もぐもぐ

2026年 6月9日号

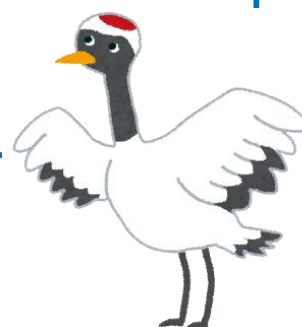
## ～本日の献立～

- 菜めし
- たまご焼き
- わかめのマリネ
- 生揚げのすりごまみそ汁
- 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～

今日は成長期に欠かせない「鉄分」たっぷりの献立です。鉄分は血液を作り、全身に酸素を運ぶ大切な働きがあります。不足すると疲れやすくなるため、意識して摂りましょう。今日は生揚げや卵、わかめ、枝豆、ごまに鉄分が豊富に含まれています。しっかり食べて、貧血に負けない元気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 6月10日号

## ～本日の献立～

- メキシカンピラフ
- かぼちゃと豆のサラダ
- パスタスープ
- 町田産花ゆずゼリー
- 牛乳

W杯開催国献立  
～メキシコ～



## ～つるのひとくちメモ～

今日は、2026年サッカーワールドカップ開催国のひとつであるメキシコの料理です。主食はスパイシーな香りが食欲をそそる「メキシカンピラフ」。メキシコで日常的に食べられている豆を、今日はサラダに取り入れました。ゼリーには、町田産の「花ゆず」といった地元の恵みが入っています。世界の食文化を楽しみながら、しっかり食べましょう。

今日のまち☆ベジ

花ゆず



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 6月11日号

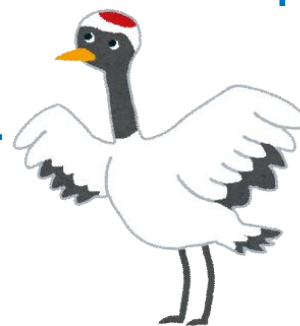
## ～本日の献立～

- きび入りごはん
- 町田産じゃがいもを使った肉じゃが
- ししゃもの磯マヨネーズ焼き
- 町田産キャベツ入り辛し和え
- 牛乳



## ～つるのひとくちメモ～

今日の「ししゃもの磯マヨネーズ焼き」は、骨ごと食べられるのでカルシウムがたっぷりです。よく噛んで食べることで、歯やあごが丈夫になり、脳も活性化されます。肉じゃがや辛し和えと一緒に、一口ずつ丁寧に噛んで素材の味を楽しみましょう。健康な体づくりの第一歩は、正しい「噛み方」から始まります。



※ししゃもは骨ごと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 6月12日号

## ～本日の献立～

- ・ シナモントースト
- ・ 町田産玉ねぎ入りポーク・ビーンズ
- ・ まち☆ベジとコーンのサラダ
- ・ 牛乳

W杯開催国献立  
～アメリカ～

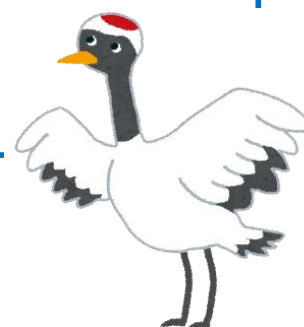


## ～つるのひとくちメモ～

今日は2026年サッカーワールドカップ開催国の一つ、アメリカの献立です。代表的な家庭料理「ポーク・ビーンズ」には、町田産の玉ねぎをたっぷり入れました。シナモン香るトーストや、アメリカで生産が盛んなコーンのサラダも並びます。地元の「まち☆ベジ」とアメリカの味を楽しみながら、世界の食文化に触れてみましょう。

今日のまち☆ベジ

玉ねぎ・きゅうり・キャベツ



鶴川エリア中学校給食センターだより

# 給食もぐもぐ

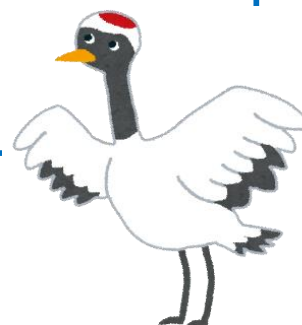
2026年 6月15日号

## ～本日の献立～

- ごはん
- 厚揚げの回鍋肉風 ホイコーロー
- もやしの中華和え
- 甘夏
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

今日は「厚揚げの回鍋肉(ホイコーロー)風」です。お肉だけでなく厚揚げを加えることで、食べ応えがアップし、大豆のたんぱく質も一緒に摂れるよう工夫されています。甘辛い味付けは野菜をおいしく食べる魔法のレシピです。デザート  
の甘夏は、爽やかな酸味で気分をリフレッシュさせてくれます。彩り豊かな中華を味わいましょう。



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 6月16日号

## ～本日の献立～

- 塩焼きそば
- ごまだれポテト
- あじさいゼリーポンチ
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

6月の花といえば、雨の中に咲く「あじさい」ですね。今日はあじさいをイメージした、見た目も涼やかな「あじさいゼリーポンチ」が登場します。梅雨のジメジメした空気も、美しい彩りのデザートで楽しい時間に変えましょう。季節の色を楽しんでください。



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 6月17日号

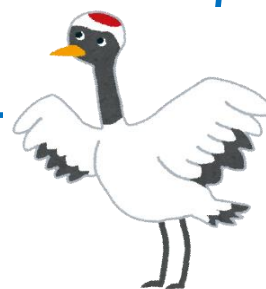
## ～本日の献立～

- 押麦入りごはん
- さばのピリ辛ソース
- 磯香和え
- むらくも汁
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

「さばのピリ辛ソース」は、脂ののったさばに食欲をそそる特製ソースをかけました。さばなどの青魚に含まれる「DHA」という脂は、脳の働きを活性化させ、記憶力を高める効果が期待されています。集中して勉強を頑張りたい時にぴったりのメニューです。おいしく食べて、皆さんの脳にたっぷりと栄養を届けます！

※さばの骨に注意しながら  
食べましょう。



# 給食もぐもぐ

2026年 6月18日号

## ～本日の献立～

- シシジュウシイ
- ちくわの石垣揚げ
- おかか和え
- 美ら海<sup>ちゅ</sup>すまし汁<sup>うみ</sup>
- 牛乳

食育の日～沖縄～

## ～つるのひとくちメモ～

毎月19日は食育の日です。今月は6月23日の「沖縄の慰霊の日」にちなんで、沖縄料理を取り入れました。「シシジュウシイ」の「シシ」は沖縄の方言で「豚肉」「ジュウシイ」は「炊き込みごはん」を意味し、豚肉の他、にんじん、昆布の入ったごはんです。美ら海(ちゅらうみ)をイメージしたすまし汁には、もずくが入っています日本で流通するもずくの95%は沖縄産です。沖縄の歴史や風土から生まれた独自の食文化を味わい、平和を祈る日にしましょう。



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 6月19日号

## ～本日の献立～

- パセリライス
- 鶏肉のハーブ焼き
- 町田産きゅうり入りカラフルサラダ
- まち☆ベジとトマトのスープ
- 牛乳

## リクエスト給食

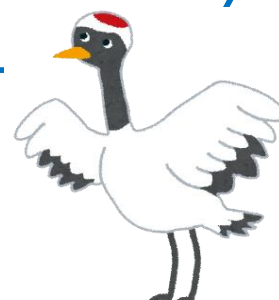


## ～つるのひとくちメモ～

今日のリクエスト給食は、まち☆ベジとトマトのスープです。トマトのスープには、ベーコン・豚肉・セロリ・玉ねぎ・人参・じゃがいもなどの野菜がたっぷり入っています。目にも鮮やかで、暑い日にもさっぱり食べられます。楽しんで食べてくださいね。

今日のまち☆ベジ

きゅうり・じゃがいも・玉ねぎ



# 給食もぐもぐ

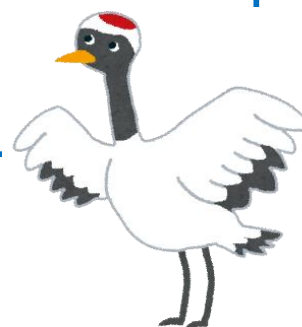
2026年 6月22日号

## ～本日の献立～

- ターメリックライスのクリームソースかけ
- シャキシヤキポテトサラダ
- かわちばんかん河内晩柑
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

鮮やかな黄色の「ターメリックライス」に、濃厚なクリームソースをかけていただきます。ターメリック(ウコン)は、古くから薬としても使われてきたスパイスで、胃腸の働きを助ける効果があります。デザート<sup>の</sup>河内晩柑は、和製グレープフルーツとも呼ばれる初夏のフルーツです。スパイスと果実で元気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 6月23日号

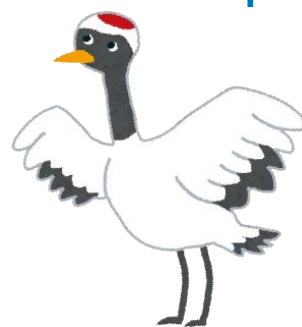
## ～本日の献立～

- ゆかりごはん
- あじフライ
- まち☆ベジ即席漬け
- 町田産玉ねぎ入りみそ汁
- 牛乳



## ～つるのひとくちメモ～

今日は「あじフライ」です。あじは漢字で「魚」に「参」と書き、5月から7月の「参(三)」ヶ月間が最もおいしいと言われています。副菜には町田産の野菜を使った「即席漬け」を添え、地産地消も取り入れています。あじフライのサクサクとした食感を楽しみながらいただきます。



※あじフライは骨に注意して、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 6月24日号

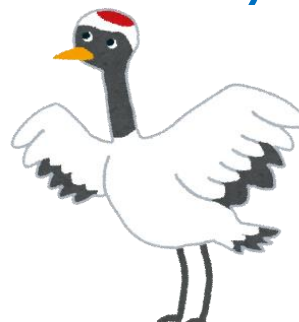
## ～本日の献立～

- ごはん
- 豆腐の中華煮
- いりこの甘辛和え
- メロン
- 牛乳

かみかみ献立

## ～つるのひとくちメモ～

「豆腐の中華煮」には、えびやうすらの卵がたっぷり入っています。えびのぷりぷりした食感と、うすらの卵のコクが豆腐によく合います。どちらも成長期に欠かせない質の良いたんぱく源です。副菜の「いりこの甘辛和え」は、小魚のカルシウムを効率よく摂れるメニューです。しっかり噛んで、強い体を作っていきましょう。



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 6月25日号

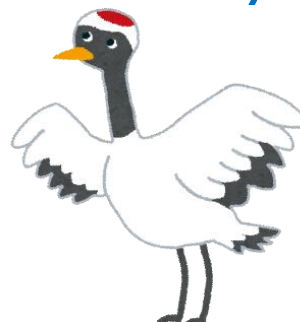
## ～本日の献立～

- 枝豆とわかめのごはん
- ますの西京焼き
- 梅肉和え
- けんちん汁
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

「ますの西京焼き」は、白みそにみりんやさとうを合わせた甘めのタレに魚を漬け込んで焼いた料理です。みその甘みが魚の旨味を引き立て、ごはんがよく進みます。梅肉和えやけんちん汁を組み合わせた日本の伝統的な和食スタイルは、栄養バランスが非常に優れています。和食の奥深さを感じながら、一品ずつ丁寧に味わいましょう。

※ますは骨に注意して  
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 6月26日号

## ～本日の献立～

- 黒砂糖コッペパン
- トマトソースオムレツ
- 町田産じゃがいも入りサーモンチャウダー
- スパイシーごまがらめ
- 牛乳

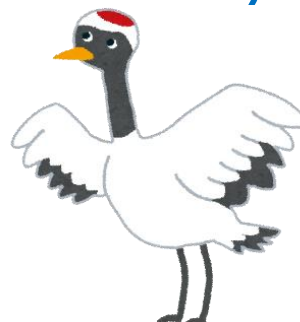
W杯開催国献立  
～カナダ～



## ～つるのひとくちメモ～

今日は2026年サッカーワールドカップ開催国の一つ、カナダの献立です。カナダを代表する食材「サーモン」を使ったチャウダーには、町田産のじゃがいもをたっぷり入れました。カナダでは豊かな海でとれる魚介類のスープが、家庭でも親しまれています。地元の恵みと世界の味を組み合わせた献立を楽しみながら、異国の食文化に触れてみましょう。

※サーモンチャウダーは骨に注意してよくかんで食べてください。



# 給食もぐもぐ

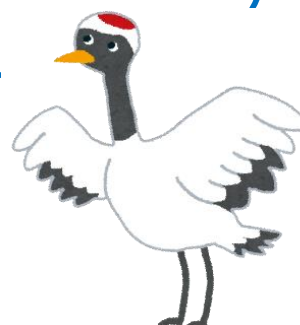
2026年 6月29日号

## ～本日の献立～

- キーマカレーライス
- こんにやくサラダ
- 小玉すいか
- 牛乳

## ～つるのひとくちメモ～

今日のキーマカレーは、数種類のスパイスをしっかりと炒めて仕上げた本格的な味わいです。スパイスには発汗を促し、体にこもった熱を逃がす働きがあります。デザートには、夏を代表する果物「小玉すいか」が登場します。カレーの刺激とすいかのみずみずしさで、一足早く夏の訪れを感じながら、暑さに負けない体を作りましょう。



# 給食もぐもぐ

2026年 6月30日号

## ～本日の献立～

- スパゲッティミートソース
- キャベツの瀬戸内レモン和え
- ブルーベリーケーキ
- 牛乳

リクエスト給食

## ～つるのひとくちメモ～

今日のリクエスト給食は、スパゲティミートソースです。ひき肉のほかに、玉ねぎやにんじんなどの野菜を細かく刻んでじっくり煮込みました。トマトに含まれる「リコピン」には、体を元気にする力があります。野菜の甘みが溶け込んだ栄養たっぷりのソースを、麺とよく絡めて味わいましょう。また、目の疲れをとるブルーベリーを使ったケーキも楽しんでください。

※スパゲティミートソースは、リクエストが多かった料理です。楽しんでください。

