

給食もぐもぐ

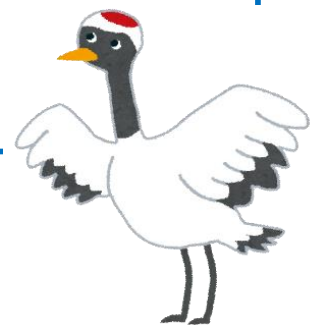
2026年 7月1日号

～本日の献立～

- 押麦入りごはん
- トマト入り肉じゃが
- 大豆のみそがらめ
- メロン
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日のデザートは、今が旬の「メロン」です。主菜の「トマト入り肉じゃが」は、トマトの酸味を活かして夏らしくさっぱりとした味わいに仕上げました。副菜の「大豆のみそがらめ」は、よく噛んで食べることで素材の味をしっかりと楽しめます。旬の味覚を楽しみながら、午後の授業も元気に過ごしましょう。



給食もぐもぐ

2026年7月2日号

～本日の献立～

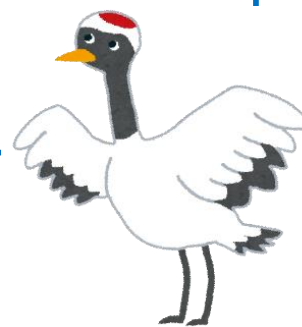
- ・ ナシゴレン
- ・ ガドガド
- ・ ソトアヤム
- ・ かわちばんかん 河内晩柑
- ・ 牛乳

インドネシア献立



～つるのひとくちメモ～

今日は町田市がホストタウンに登録しているインドネシアの献立です。「ナシゴレン」はインドネシア風の焼き飯(やきめし)、「ガドガド」は野菜のごま和え、「ソトアヤム」はスパイスの効いた鶏肉のスープです。デザートは「河内晩柑(かわちばんかん)」です。給食を通して、遠い異国の食文化や、スパイシーな味の重なりを体験してみましよう。



給食もぐもぐ

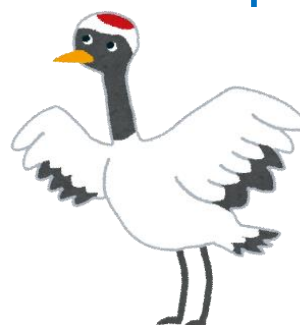
2026年7月3日号

～本日の献立～

- 豚肉のスタミナ炒め丼
- ガーリックポテト
- 春雨サラダ
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

週末の疲れを吹き飛ばす「豚肉のスタミナ炒め丼」が登場です。豚肉には疲労回復に役立つ成分が含まれており、ガーリックポテトの香りが食欲をそそります。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、しっかり食べてスタミナをつけましょう。週末を元気に迎えるために、残さずきれいに食べたいですね。



給食もぐもぐ

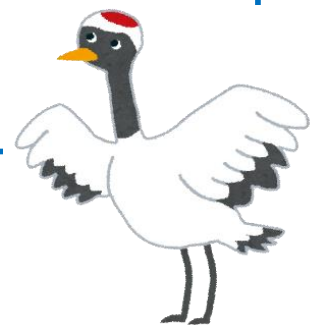
2026年7月6日号

～本日の献立～

- チキンライス
- ひじきとお豆のサラダ
- たまごとガーリックのスープ
- ひんやりりんご

～つるのひとくちメモ～

今日の献立は「チキンライス」と「ひじきとお豆のサラダ」です。ひじきや豆類は、健康な体づくりに欠かせない食物繊維などが豊富です。デザート「ひんやりりんご」は、暑い日にぴったりの冷たい贈り物です。週の始まり、バランスの良い食事与生活リズムを整え、暑さに負けない体を作っていきましょう。



給食もぐもぐ

2026年7月7日号

～本日の献立～

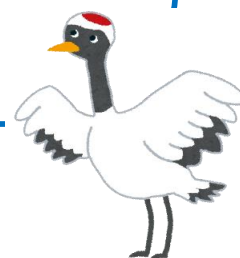
- 七夕寿司
- ちくわの磯辺揚げ
- 天の川のすまし汁
- アロエフルーツヨーグルト
- 牛乳

七夕献立



～つるのひとくちメモ～

今日は「七夕」の行事食です。「七夕寿司」に加え、すまし汁には夜空に浮かぶ「天の川」に見立てた食材、黄色のそうめんこんにやく、星の形のかまぼこが入っています。デザートはアロエ入りのフルーツヨーグルトです。彩り豊かな献立を楽しみながら、夜空の星に願いを込めてみてください。日本の伝統的な行事を食卓から感じてみましょう。



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7月8日号

～本日の献立～

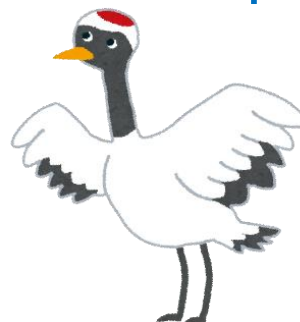
- イエローライス
- ペリペリチキン
- 町田産なす入りチャカラカ
- 町田産キャベツ入りポットジェコ
- 牛乳

南アフリカ献立



～つるのひとくちメモ～

今日は町田市がホストタウンに登録している南アフリカの料理にしました。辛味のある「ペリペリチキン」、野菜たっぷりのスパイシーな「チャカラカ」、そして「ポットジェコ」というスープを組み合わせた献立です。スパイスの力は食欲を増進させ、健康な体づくりを助けます。世界の珍しい味を楽しみましょう。



今日のまち☆ベジ

なす・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7月9日号

～本日の献立～

- ごはん
- 町田産キムチ入りキムチ豆腐
- ししゃもの南部焼き
- 町田産きゅうり入り華風あえ
- 牛乳

～かみかみ献立～

～つるのひとくちメモ～

今日はかみかみ献立の日です。主菜は「ししゃもの南部焼き」です。ししゃもは頭から尻尾まで丸ごと食べられるので、成長期の体づくりに最適です。ししゃももごまも、よく噛んで食べてほしい食品です。よく噛んで食べると、あごが発達し、脳の血流がよくなって勉強がはかどるようになり、消化を助けるので栄養が体に行き渡るようになるなど、多くの効能があります。

今日のまち☆ベジ

きゅうり・キムチ



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

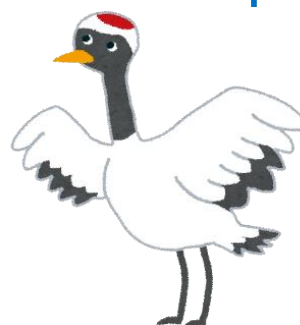
2026年7月10日号

～本日の献立～

- ブルスケット風トースト
- まち☆ベジクリームシチュー
- ボイルミニウィンナー
- 町田産きゅうり入りカリカリ大豆のサラダ
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日の主役は「町田産のかぼちゃとじゃがいも」です。地元の恵みをたっぷり使った、優しい甘みの「クリームシチュー」で提供します。主食は「ブルスケッタ風トースト」で、おしゃれな洋風メニューです。カリカリ大豆のサラダはカリカリ大豆が食感のアクセントになります。地元の農家さんに感謝しながら、地域の味を堪能しましょう。



今日のまち☆ベジ

きゅうり・じゃがいも
・かぼちゃ



給食もぐもぐ

2026年7月13日号

～本日の献立～

- 梅しそごはん
- しらす入り卵焼き
- 野菜のツナ和え
- 町田産かぼちゃの利休汁
- 牛乳

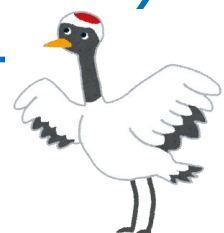
ぐんぐんパワフル
～鉄分たっぷり献立～

～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～」の日です。鉄分は取りづらい栄養素ですが、不足すると貧血になったり、疲れやすくなったりします。成長期にはしっかりとってほしい栄養素です。また、地産地消メニューとして「町田産かぼちゃ」を「利休汁」に使用しています。地域の食材を味わいながら、丈夫な体を作っていきましょう。

今日のまち☆ベジ

かぼちゃ



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

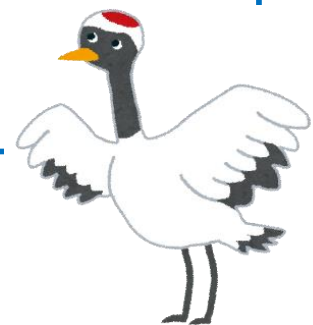
2026年7月14日号

～本日の献立～

- ジャージャー麺
- ゆでとうもろこし
- ゼリー入り白玉ポンチ
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日は「ジャージャー麺」です。肉味噌と麺の相性が抜群で、暑くて食欲が落ちやすい時期でもツルツと食べやすい一品です。副菜には、今が旬の「ゆでとうもろこし」がつきます。素材本来の甘みをしっかり味わってください。デザートの「ゼリー入り白玉ポンチ」で、涼やかな気分を楽しみましょう。



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7月15日号

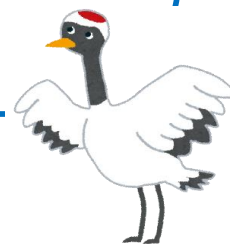
～本日の献立～

- わかめごはん
- ほきのレモンソース
- ごま和え
- にら玉汁
- ジョア(プレーン)

～リクエスト給食～

～つるのひとくちメモ～

今日の主菜は「ほきのレモンソース」です。白身魚をさっぱりとしたレモン風味で仕上げました。主食の「わかめごはん」は、皆さんのリクエストが多かった料理です。磯の香りが食欲をそそります。にら玉汁にはスタミナのつくニラがたっぷり入っており、成長期に必要な栄養をしっかりと補える献立です。しっかりと食べて、丈夫な骨と体を作りましょう。



※「ほきのレモンソース」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7月16日号

～本日の献立～

- まち☆ベジカレーライス
- まち☆ベジコールスローサラダ
- 小玉すいか
- 牛乳

～リクエスト給食～

～つるのひとくちメモ～

今学期最後の給食は、みんなが大好きな「カレーライス」です。「カレーライス」も、リクエストが多かった料理です。地元の新鮮な野菜「まち☆ベジ」をたっぷり使っています。カレーライスのじゃがいも、なす、ピーマン、また、サラダのキャベツ、きゅうりが町田でとれた野菜です。地元の農家さんや調理員さんに感謝しながら、美味しい給食で一学期を笑顔で締めくくりましょう。

今日のまち☆ベジ

きゅうり・じゃがいも
・なす・ピーマン・キャベツ

