

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 9月2日号

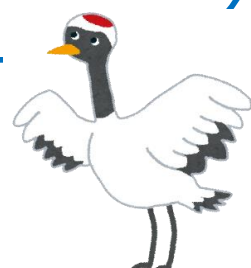
～本日の献立～

- ・ 豚肉のスタミナ丼
- ・ 茎わかめサラダ
- ・ キャンディポテト
- ・ 牛乳

かみかみ献立

～つるのひとくちメモ～

夏休み明けの疲れを感じていませんか？豚肉には、糖質をエネルギーに変える手助けをする「ビタミンB1」が豊富に含まれています。にんにくやしょうがと一緒に調理することで、ビタミンB1の吸収率がさらに高まり、スタミナアップに繋(つな)がります。副菜の茎わかめサラダは、噛み応えがあります。一口30回くらい、噛むようにしましょう！



給食もぐもぐ

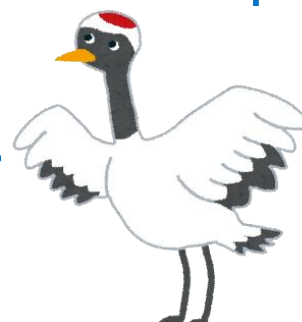
2026年 9月3日号

～本日の献立～

- ごはん
- 鶏肉のねぎ塩焼き
- ごま和え
- 生揚げと豚肉のみそ汁
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

鶏肉は筋肉や血液を作る良質なタンパク質の宝庫(ほうこ)です。レモン果汁に含まれるビタミンCは、タンパク質からコラーゲンを合成するのを助け、強い血管や健康な皮膚を作ります。ごま和えに使われている「ごま」には、骨を丈夫にするカルシウムも含まれています。好き嫌いしないで食べると、必要な栄養もしっかりとることができますよ。



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 9月4日号

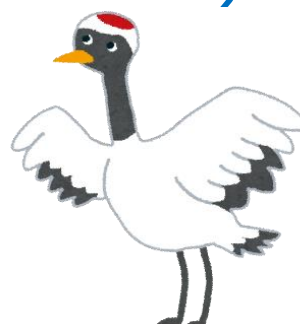
～本日の献立～

- ・ コロコロ根菜ガッパオライス
- ・ じゃが揚げカレー風味
- ・ こまつナレモンサラダ
- ・ 牛乳

FC町田ゼルビア応援献立

～つるのひとくちメモ～

「ゼルビア」とのコラボ献立です。たんぱく質が豊富な鶏肉や、おなかの調子を整える食物繊維たっぷりのさつまいもやれんこんなどの根菜類、これらが詰まったコロコロガッパオライスは中学生の皆さんにもゼルビアの選手にも大切な栄養が入っています。ゼルビアの選手と同じものを食べて、強い体を作りましょう。



給食もぐもぐ

2026年 9月7日号

～本日の献立～

- 黒砂糖コッペパン
- タンドリーフィッシュ
- カラフルピクルス
- ★ かぼちゃのシチュー
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

ミナミカゴカマスという魚のタンパク質は消化吸収が良く、部活動で疲れた体にも最適です。カレーの味付けで食欲も増しますね。かぼちゃのシチューには、体内でビタミンAに変わるベータカロテンが豊富に含まれており、喉や鼻の粘膜を保護して免疫力を高める効果が期待できます。シチューはリクエスト給食なので、しっかり食べて体調を整えましょう。

※ミナミカゴカマスの
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 9月8日号

～本日の献立～

- ビビンバ
- お豆とさつまいものごまがらめ
- 町田産冬瓜とキムチのかきたまスープ
- 牛乳



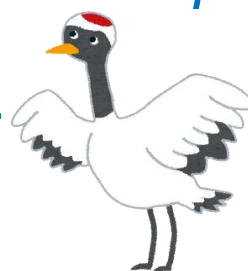
～つるのひとくちメモ～

ビビンバはごはん、肉、野菜を一度に摂(と)れる万能メニューです。スープに入っている冬瓜(とうがん)は、町田で収穫されたものです。成分の90%以上が水分でカリウムを含んでおり、体にこもった熱を逃がしてリフレッシュさせてくれます。まだまだ暑い日が続くので、水分をとって体調を整えましょう。

今日のまち☆ベジ



とうがん



給食もぐもぐ

2026年 9月9日号

～本日の献立～

- 五目栗ごはん
- さばの塩焼き
- 菊花あえ

きくか

はちのへ



八戸せんべい汁

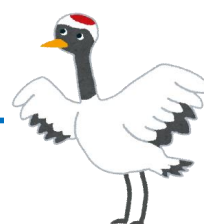
ジョア(マスカット)

ちょうよう

重陽の節句献立

～つるのひとくちメモ～

「重陽(ちょうよう)の節句」にちなんだ菊花(きくか)和えが登場します。菊の花は、長寿のシンボルです。さばなどの青魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、記憶力(きおくりよく)や集中力を高める効果があると言われており、勉強を頑張る皆さんの強い味方です。せんべい汁とお楽しみのジョアは、リクエスト給食です。片づけもしっかりと行ってください。ストローは、容器の中に入れて込んで牛乳缶に戻してください。



※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 9月10日号

～本日の献立～

- ごはん
- 塩肉じゃが
- ちくわの磯辺揚げ
- からし和え
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

じゃがいもは、脳や体を動かすガソリンとなる「糖質」が主成分です。豚肉と一緒に煮込むことで、効率よくエネルギーに変換されます。磯辺揚げに使われている「青のり」にはミネラルが凝縮（ぎょうしゅく）されているので、風味を楽しみながら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 9月11日号

～本日の献立～

- ・ 押麦入りごはん
- ・ 町田産なすと生揚げの甘みそ炒め
- ・ 焼きししゃも
- ★ 春雨サラダ
- ・ 牛乳

今日のまち☆ベジ

なす



～つるのひとくちメモ～

ししゃもは頭から尻尾まで丸ごと食べられるため、カルシウムを非常に効率よく摂取できます。中学生のうちに骨密度を高めておくことは、一生の健康に直結(ちょっけつ)します。なすの甘みそ炒めには、町田産の新鮮ななすの栄養(アントシアニン)が詰まっています。また、春雨サラダはリクエスト給食です。好き嫌いしないで食べてくださいね。

※ししゃもは骨があるので、よく噛んで食べましょう。



給食もぐもぐ

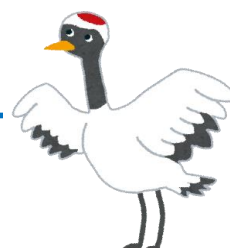
2026年 9月14日号

～本日の献立～

- きのこのカレーライス
- ごまドレサラダ
- ★ ひえひえパイ
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

秋の味覚「きのこ」をたっぷり使ったカレーです。きのこには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。デザートのパイは、リクエストがあった給食です。パイには、タンパク質分解酵素が含まれており、カレーのお肉の消化を助けてくれる優れた組み合わせです。冷凍されたまま学校に届いたので、ひえひえのものが食べられますよ。



※「ひえひえパイ」の片づけ方もぐもぐ臨時号に載せたので見てください。食べ残しは食缶の中へ、袋はクラスに付けたビニール袋にまとめて牛乳缶へ。

給食もぐもぐ

2026年 9月15日号

～本日の献立～

- 押麦入りごはん
しーほーどうふ
- 西湖豆腐
- ソーメンこんにゃくの中華あえ
- ★ 梨
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

豆腐は「畑の肉」と呼ばれる大豆から作られ、脂質が少なく質の高いタンパク質を含んでいます。中華あえには、歯ごたえが楽しく、色も鮮やかなソーメンこんにゃくを入れてみました。ひんやりして食べやすいですね。デザートの梨はリクエスト給食です。梨は、水分とカリウムが豊富。喉(のど)を潤(うるお)し、体内の塩分バランスを整えてくれる、秋を代表する果物です。



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 9月16日号

～本日の献立～

- ・ 町田産なす入りミートソーススパゲッティ
- ・ 青大豆とわかめのマリネ
- ★ ぶどう(シャインマスカット)
- ・ 牛乳



～つるのひとくちメモ～

ミートソースには、地元・町田で採れたなすを使用しています。トマトに含まれる「リコピン」は、強い抗酸化作用を持ち、体の細胞をダメージから守ってくれます。暑かった夏のダメージも修復してくれます。青大豆のマリネを添えることで、植物性タンパク質もしっかり補給できるメニューです。また、デザートのはぶどうはマスカットです。リクエスト給食です。

今日のまち☆ベジ



な 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 9月17日号

～本日の献立～

- ごはん
- さけの照り焼き
- 栄養満点サラダ
- さつまいもの呉汁
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

さけの身が赤いのは「アスタキサンチン」という成分によるもので、運動後の疲労回復に効果があると言われています。部活などの運動をした後などに食べるといいですね。呉汁(ごじる)は、すり潰した大豆を入れた汁物で、大豆の豊富(ほうふ)な栄養を丸ごと摂ることができる日本の伝統的な健康食です。

※さけ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 9月18日号

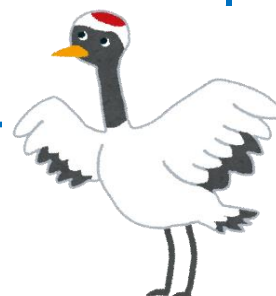
～本日の献立～

- ゆかりごはん
- 鶏肉のスタミナ焼き
- キャベツときゅうりの酢みそあえ
- お月見団子汁
- 牛乳

お月見献立

～つるのひとくちメモ～

十五夜(お月見)にちなんだ献立です。お月見は、秋の収穫への感謝と豊作(ほうさく)を祈(いの)る行事です。汁物に団子を入れて、お月見団子汁にしました。また、ゆかりごはんの「しそ」の香りは食欲を増進(ぞうしん)させる効果があります。季節を感じながら、午後の授業に必要なエネルギー源(炭水化物)をしっかり摂取(せっしゅ)しましょう。



給食もぐもぐ

2026年 9月24日号

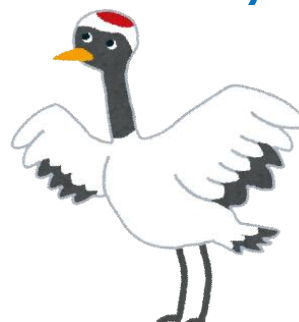
～本日の献立～

- ・ セサミ揚げパン
- ・ チリビーンズ
- ・ フレンチサラダ
- ・ 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～

揚げパンにまぶした「ごま」には、セサミンや鉄分、カルシウムがぎゅっと凝縮されています。チリビーンズの豆類は鉄分、食物繊維が豊富で、血糖値の急上昇を抑える働きがあるため、午後の授業中の眠気を防ぐ効果も期待できます。また、ごまや大豆に入っている鉄分をたっぷり摂って、パワフルな体を作り、ぐんぐん成長していきましょう。



給食もぐもぐ

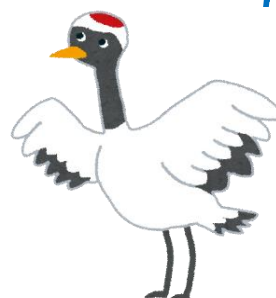
2026年 9月25日号

～本日の献立～

- ・ お月さま色のとろ～りクリームソースがけ
- ・ キャベツのベーコンソテー
- ・ ひんやり葛ゼリーポンチ
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

クリームソースには牛乳がたっぷり使われており、成長期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。エビや鶏肉などのタンパク質も豊富に含まれています。いつもとは逆で、クリームソースを黄色にしました。クリームソースには、お月様をイメージした、あるものが入っています。葛(くず)ゼリーは滑(なめ)らかな食感で、胃腸にも優しいデザートです。



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 9月28日号

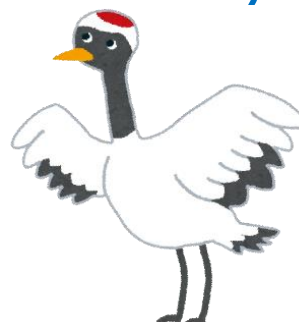
～本日の献立～

- ・ ツナコーンピラフ
- ・ 洋風卵焼き
- ★ ミニトマト
- ★ ABCパスタスープ
- ・ 牛乳

リクエスト給食

～つるのひとくちメモ～

卵は「完全栄養食品」と呼ばれるほど、多くの栄養素をバランスよく含んでいます。ピラフに入っているツナ(マグロ)には、血液をサラサラにする成分も含まれており、全身の健康をサポートします。ミニトマト、ABCパスタスープは、リクエストがあったので、今日はリクエスト給食です。楽しんで食べてくださいね。



給食もぐもぐ

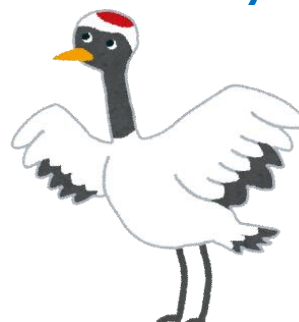
2026年 9月29日号

～本日の献立～

- 海鮮あんかけ焼きそば
- 香辣土豆(シャンラー・トウードウ)
- ★ 梨
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

イカやエビなどの海鮮には、肝機能を助け、体の疲れを回復させる「タウリン」が含まれています。具には野菜がたっぷり入っています。野菜が苦手な人も頑張って食べてくださいね。香辣土豆(揚げじゃがいものピリ辛ソース)の辛味成分は、代謝(たいしゃ)を促(うなが)し、食欲を刺激してくれます。デザートの梨は、リクエスト給食です。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 9月30日号

～本日の献立～

- きび入りごはん
- さんまのかば焼き
- 野菜のレモン風味
- じゃがいもと玉ねぎのみそ汁
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

秋の味覚の代表、さんまを給食に取り入れました。さんまには、血液を作る「鉄分」や、赤血球の形成を助ける「ビタミンB12」が豊富に含まれており、貧血予防に非常に効果的です。きび入りごはんを合わせることで、白米だけでは不足しがちなミネラルやビタミンB1を補うことができます。季節を味わいましょう。

※さんまは骨があるので、よく噛んで食べましょう。

