

鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

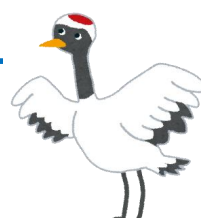
2026年度 10月1日号

～今日の献立～

- ごはん
- はるまき春巻
- だいこん かふうづ大根の華風漬け
- かき玉コーンスープ
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日の主菜は「春巻」です。豚肉やたけのこ、にらなど、多くの食材を薄い皮で包んで揚げています。豚肉に含まれるビタミンB1は、ごはん(炭水化物)を効率よくエネルギーに変える手助けをし、午後の授業の集中力を高めてくれます。副菜の「大根の華風漬け」は、ごま油の香りが食欲をそそり、野菜の食物繊維もしっかり摂(と)れる組み合わせです。



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

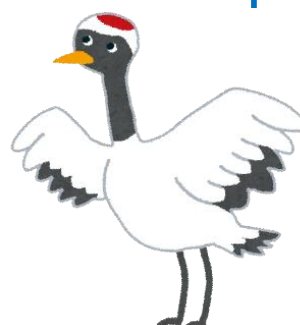
2026年度 10月2日号

～本日の献立～

- きのことベーコンのピラフ
- チキンの濃厚^{のうこう}トマト煮込み
- ★ コールスローサラダ
- ★ ぶどう^{きよほう}(巨峰)
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日は「きのことベーコンのピラフ」が登場します。しめじやマッシュルームなどのきのこ類には、食物繊維が豊富に含まれており、お腹の調子を整える効果があります。また、デザート「ぶどう」は秋が旬の果物です。ぶどうに含まれる糖分は吸収が早く、脳のエネルギー源として最適です。季節の味を楽しみましょう。



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

2026年度 10月5日号

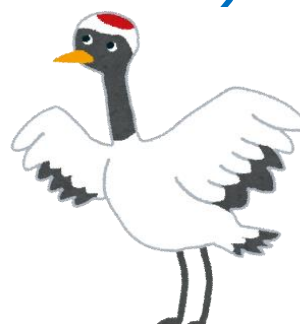
～本日の献立～

- ココアパン
- ますのガーリックパン粉焼き
- パスタスープ
- チーズ
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

主菜は「ますのガーリックパン粉焼き」です。魚の良質なタンパク質に加え、ニンニクの風味が食欲を刺激します。「パスタスープ」にはシエルマカロニや野菜がたっぷり入り、チーズも添えられています。チーズや牛乳からは、骨や歯を丈夫にするカルシウムを効率よく摂取できます。成長期の中学生には欠かせない栄養素です。

※ますの骨に
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

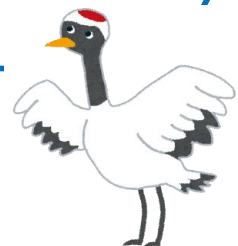
2026年度 10月6日号

～本日の献立～

- ・ ジャンバラヤ
- ・ グリーンサラダ
- ・ お豆のチャウダー
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

アメリカ南部発祥の「ジャンバラヤ」は、数種類のスパイスを使った炊き込みごはんです。鶏肉やウインナーのタンパク質と、ピーマンやコーンの彩りが栄養バランスを整えています。「お豆のチャウダー」にはミックスビーンズや白いんげん豆ペーストが入っており、不足しがちな鉄分や食物繊維を補うことができます。



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

2026年度 10月7日号

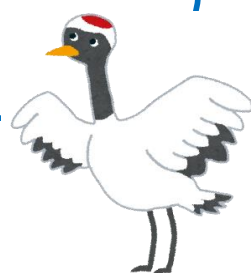
～本日の献立～

- ごはん
- 赤魚のカレー焼き
- 野菜と春雨のごま酢あえ
- 白菜と里芋のそばろ汁
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

「赤魚のカレー焼き」は、魚が苦手な人でも食べやすい味付けです。「白菜と里芋のそばろ汁」には、今が旬の里芋が入っています。里芋の独特のぬめりには、免疫力を高める働きがあります。また、野菜と春雨のごま酢和えで、ビタミンCもしっかり補給できる、体に優しい献立です。

※赤魚の骨に
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

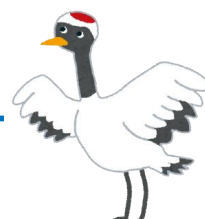
2026年度 10月8日号

～本日の献立～

- ・ 具たくさん中華丼
- ・ ガーリックポテト
- ★ 夕焼けゼリーポンチ
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

「具たくさん中華丼」には、いか、えび、うすら卵、豚肉、そしてたくさんの野菜が入っています。一皿でタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取できるのが特徴です。「夕焼けゼリーポンチ」には、みかんやパイナップルなどの果物が入り、運動後の疲労回復に役立つクエン酸を補給できます。



給食もぐもぐ

2026年度 10月9日号

～本日の献立～

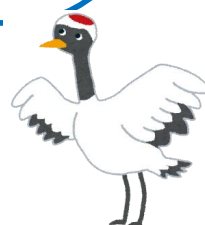
- ・ ごはん
- ・ ひじきのりの^{つくだに}佃煮
- ・ ^{ぎんざけ}銀鮭の^{さいきょうや}西京焼き風
- ・ おかか和え
- ・ にら玉汁
- ・ 牛乳

目の愛護デー献立

～つるのひとくちメモ～

明日は目の愛護デーです。スマホやパソコンで疲れた目にたっぷりの栄養が行き渡るように献立をたてました。銀鮭には、「アスタキサンチン」という成分が含まれ、疲れ目やピント調節機能を助けます。また、小松菜やにら、にんじんには、ベータカロテンが豊富に含まれ、ドライアイや暗い場所で視力を保つ働きをします。目を大切にしましょう。

※銀鮭の骨に
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年度 10月13日号

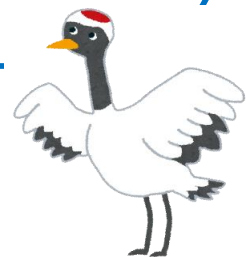
～本日の献立～

- ・ 押麦入りごはん
- ・ ししゃもの^{なんぶや}南部焼き
- ・ 中華和え
- ・ キムチチゲ
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

ごはんには「大麦(押麦)」を混ぜた「押麦入りごはん」は、白米よりも食物繊維が豊富で、よく噛(か)んで食べると甘みが出てきて美味しく食べられます。「ししゃもの南部焼き」は、頭から丸ごと食べることでカルシウムを余すことなく摂取できます。よく噛むと口の周りが鍛えられて全身の筋力も向上します。スポーツの秋にはぴったりですね。

※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

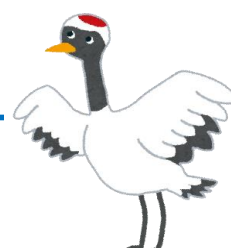
2026年度 10月14日号

～本日の献立～

- ゆかりごはん
- しらすとわかめの卵焼き
- キャベツのポリポリたくあん和え
- 豚汁
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日の注目は「しらすとわかめの卵焼き」です。しらす干しにはカルシウムが、わかめにはミネラルがたっぷり含まれています。卵は「完全栄養食品」と呼ばれるほど栄養価が高く、体を作るタンパク質が豊富です。豚汁と一緒に食べることで、動物性と植物性のタンパク質をバランスよく摂ることができます。



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

2026年度 10月15日号

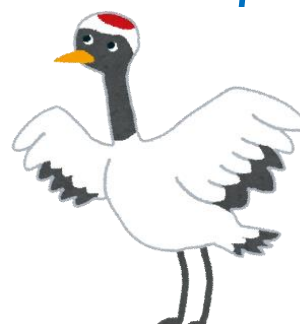
～本日の献立～

- ・ パセリライス
- ・ バッファローチキン
- ・ カリカリ大豆のサラダ
- ・ ごろごろ秋野菜のスープ
- ・ 牛乳

かみかみ献立

～つるのひとくちメモ～

「ごろごろ秋野菜のスープ」には、さつまいも、れんこん、かぶ、しめじといった秋の味覚が詰まっています。根菜類は噛み応えがあり、満腹感を得やすいだけでなく、脳を活性化させる効果もあります。今日はかみかみ献立なので、意識して噛むようにしましょう。



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

2026年度 10月16日号

～本日の献立～

- ごはん
- すき焼き風煮
- 野菜のからし酢みそ和え
- 菊花^{きっか}みかん
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

「すき焼き風煮」には、豆腐や車ふ、しらたきなど味が染み込みやすい食材を組み合わせています。しみじみとしたおいしさになりました。デザート「菊花みかん」は、秋の訪れを感じさせる一品です。みかんに含まれるビタミンCは、風邪の予防や肌の健康維持に役立ちます。



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

2026年度 10月19日号

～本日の献立～

- ・ パンプキン黒ごまトースト
- ・ 大根のツナサラダ
- ・ じゃがいものクリームシチュー
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

「パンプキン黒ごまトースト」は、かぼちゃを練りこんだパンと黒ごまを合わせた栄養満点のトーストです。かぼちゃに豊富なベータカロテンは、粘膜を保護し、ウイルスから体を守る働きがあります。「じゃがいものクリームシチュー」で心も体も温まるランチタイムを過ごしてください。



給食もぐもぐ

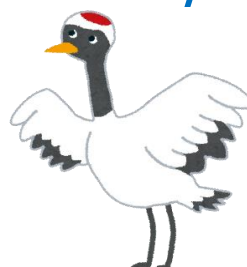
2026年度 10月20日号

～本日の献立～

- ★ 秋限定!秋野菜のカレーライス
 - ・ フレンチサラダ
- ★ りんご
 - ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

みんなが大好きなカレーライスですが、今日は「秋野菜のカレーライス」です。さつまいもが入ることで、いつものカレーに優しい甘みが加わります。さつまいもは加熱してもビタミンCが壊れにくいのが特徴です。ビタミンCは、抵抗力をつけて風邪をひきにくくします。デザートの「りんご」は食物繊維が豊富で、消化を助けてくれます。また、カレーもりんごも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年度 10月21日号

～本日の献立～

- ★ さつまいもごはん
 - ・ さばの竜田揚げ
 - ・ ごま和え
 - ・ 呉汁
 - ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

「さばの竜田揚げ」に含まれる脂(あぶら)、DHA・EPAは、血液をサラサラにし、脳の働きをサポートしてくれる不飽和脂肪酸です。また、さつまいもごはんは、リクエスト給食なので、楽しんで食べられますね。「呉汁(ごじる)」は、すりつぶした大豆を入れた宮城や熊本など日本各地の農村地帯の郷土料理で、植物性タンパク質をたっぷり摂取できます。

※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年度 10月22日号

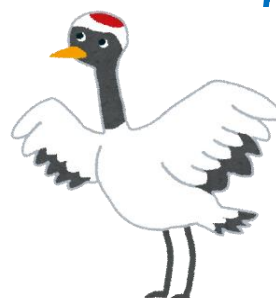
～本日の献立～

- ★ コク旨みそラーメン
 - ・ のり塩おさつ
- ★ みかん
 - ・ 牛乳

リクエスト給食

～つるのひとくちメモ～

給食で「味噌ラーメン」は大人気なので今日のメニューをリクエスト給食にしました。野菜がたっぷり入っています。めんをスープにからめて食べてくださいね。サイドメニューの「のり塩おさつ」は、さつまいもを揚げて青のりと塩で味付けしたもので、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を排出する手助けをしてくれます。デザートのみかんもリクエストです。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年度 10月23日号

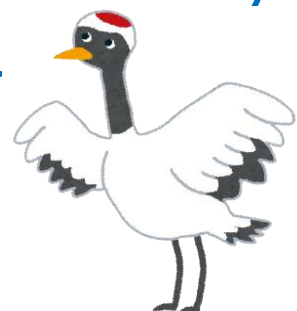
～本日の献立～

- ごはん
- 韓国風肉じゃが^{かんこくふう}
- さごしの塩麴焼き^{しおこうじ}
- ★ 春雨サラダ
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

いつもの肉じゃがをコチュジャンで味付けした「韓国風(かんこくふう)肉じゃが」です。ピリッとした辛さがごはんによく合います。「さごしの塩麴(しおこうじ)焼き」は、塩麴の力で身が柔らかく、旨味が引き出されています。春雨サラダはリクエスト給食です。ツルツとした食感を楽しみましょう。

※さごしの骨に
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年度 10月26日号

～本日の献立～

- きび入りごはん
- 鶏肉の香味照り焼き
- しそ風味磯香和え
- さつまいもと町田産^{とうがん}冬瓜入りけんちん汁
- 牛乳



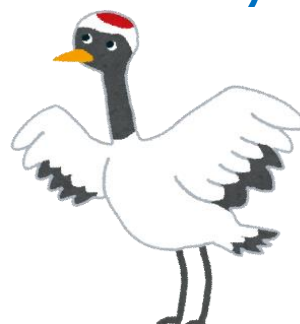
～つるのひとくちメモ～

「きび入りごはん」に含まれる「きび」は、雑穀（ざっこく）の一種で、亜鉛（あえん）やマグネシウムなどのミネラルが豊富です。免疫力を強め、骨を強くします。「さつまいもと冬瓜入りけんちん汁」の冬瓜（とうがん）は、夏から秋が旬の野菜です。今日は町田でとれた新鮮な冬瓜を調理しました。

今日のまち☆ベジ

とうがん

冬瓜



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

2026年度 10月27日号

～本日の献立～

- ごはん
- ちくわのカレー天ぷら
- 野菜のレモン和え
- 豚肉と町田産^{とうがん}冬瓜のうま煮
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

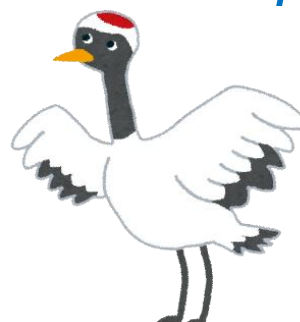
「豚肉と冬瓜のうま煮」は、冬瓜に豚肉の旨味がしっかり染み込んだ一品です。今日の冬瓜も町田で収穫されたものです。味わってくださいね。「野菜のレモン和え」は、さっぱりとした酸味で口の中をリフレッシュさせ、ビタミンCの補給にも役立ちます。ビタミンCは免疫力のアップだけでなく、ストレスや疲労を和（やわ）らげます。

今日のまち☆ベジ



とうがん

冬瓜



給食もぐもぐ

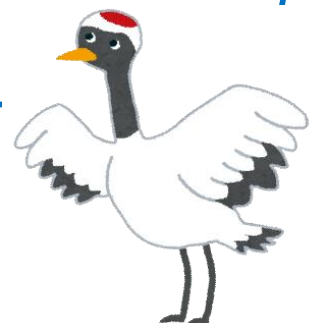
2026年度 10月28日号

～本日の献立～

- スパゲッティ・ナポリタン
- お豆とひじきのサラダ
- りんゴロケーキ
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

手作りの「りんゴロケーキ」を作りました。りんごを贅沢(ぜいたく)に使い、給食センターで焼き上げています。「スパゲッティ・ナポリタン」にはエネルギー源となる炭水化物をしっかりと摂取できる工夫がされています。「お豆とひじきのサラダ」で鉄分も忘れずに補給しましょう。



鶴川エリア中学校給食センターだより

給食もぐもぐ

2026年度 10月29日号

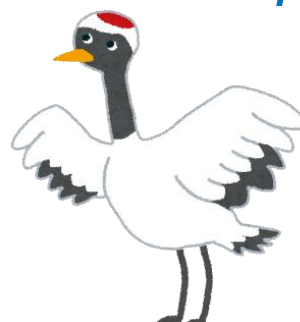
～本日の献立～

- ・ 押麦入りごはん
- ・ 豆腐の中華煮
- ・ シャキシヤキピリ辛もやし
- ・ 菊花^{きっか}みかん
- ・ 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～

今日は鉄分たっぷり献立の日です。成長期の皆さんには血液の量も増え、酸素を全身に運ぶトラックの役割をする、鉄分が必要になります。不足すると、「疲れやすい」「集中力が続かない」といった「貧血」の状態になってしまいます。小松菜、豆腐、うずら卵といった食材をしっかり食べて、パワフルに過ごしましょう。



給食もぐもぐ

2026年度 10月30日号

～本日の献立～

- ごはん
- ごま香る! 戻り^{かつお}鰹のごまみそ仕立て
- キャベツのまち柚子和え
- 秋色すまし汁
- 牛乳

ハロウィン献立

～つるのひとくちメモ～

秋の戻り鰹(かつお)は脂(あぶら)がのっており、タンパク質と鉄分が非常に豊富です。「キャベツのまち柚子(ゆず)和え」の柚子の香りと、「秋色すまし汁」の彩りが、季節の移(うつ)ろいを感じさせてくれます。すまし汁にはいちょうの葉っぱの形のかまぼこや、ハロウィンのかまぼこが入っています。秋の恵みに感謝していただきましょう。

※かつおは骨に
注意しながら食べましょう。

