

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 11月2日号

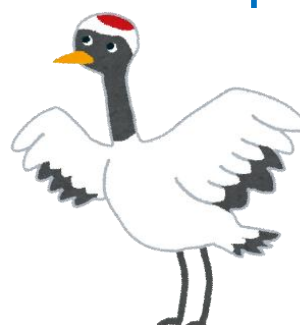
～本日の献立～

～サンマじゃないよ！サンマーメン～神奈川県郷土料理献立

- ・ サンマーメン風あんかけめん
- ・ じゃがいもとコーンの甘辛あえ
- ・ もみじ色のキラキラゼリーポンチ
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

サンマーメンは、横浜の中華街発祥の麺料理です。広東語(かんとんご)で「サンマー」は「新鮮な野菜を使った具材を上のにせる」という意味があります。麺の上に野菜たっぷりのあんをかけて食べてください。デザートは秋の紅葉をイメージしたゼリーポンチです。目でも秋を楽しみながら、ご当地料理を味わって食べてください。



給食もぐもぐ

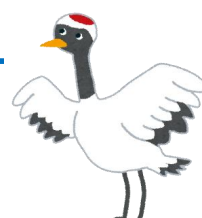
2026年 11月4日号

～今日の献立～

- ・ バターライス
- ・ ツナオムレツ
- ・ こんにゃくサラダ
- ・ 豆乳入りコーンスープ
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日は豆乳を使ったコーンスープが登場します。豆乳は大豆から作られ、成長期に欠かせない「たんぱく質」や、体調を整える「ビタミンB群」が豊富です。牛乳よりも脂肪分が少なく、あっさりとしたコクが特徴です。バターライスの香りと一緒に、植物性たんぱく質の栄養をしっかりと取り入れましょう。



給食もぐもぐ

2026年 11月5日号

～本日の献立～

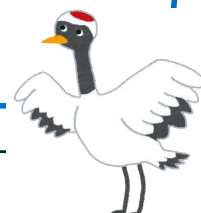
～縄文時代にタイムスリップ！～ まっくう献立

- まっくうの縄文寿司～まっくうのり付き～
- ちくわのゆかり山椒揚げ
- すまし汁
- 菊花みかん
- 牛乳



～つるのひとくちメモ～

「まっくう」は、まちだで発見された「中空土偶(ちゅうくうどぐう)」をモデルに作られたキャラクターです。縄文時代をイメージし、黒米を入れたのがまっくう縄文寿司です。また、ちくわのゆかり山椒揚げに入れた山椒(さんしょう)は、縄文時代の遺跡から出土(しゅつど)例があり「日本最古のスパイス」として縄文時代から使われていたと言われている調味料です。



「まっくうのり」のかたづけ方について

- 食べ終わった「まっくうのりの袋」は、まっくうのりが入っていたビニール袋の中に入れてください。
- ビニール袋は、口をしばって牛乳缶の中に入れてください。

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 11月6日号

～本日の献立～

～いい歯の日 噛んで鍛える～ かみかみ献立

- ・ 玄米入り菜めし
- ・ さごしのしょうがあんかけ
- ★ 茎わかめのきんぴら
- ・ さつま汁
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日は、11月8日の「いい歯の日」にちなんだ「かみかみ献立」です。「さごし」は、成長すると「さわら」と呼ばれる出世魚です。今日は食欲をそそる生姜のあんをかけました。魚には骨があるので、よく噛んで注意して食べましょう。また、副菜の茎わかめは食物繊維が豊富で、お腹の掃除をしてくれます。玄米の香ばしさと共に、噛み応えのある食材を意識して食べましょう。

※さごしの骨に
注意しながら食べましょう。



給食もぐもぐ

2026年 11月9日号

～本日の献立～

- ・ ミルクコッペパン



ガーリックトマトソースのハンバーグ

- ・ カラフルピクルス
- ・ ベーコンポテトスープ
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

ハンバーグにかかっている「トマトソース」のトマトには、リコピンという成分が含まれています。リコピンは加熱することで吸収率が高まり、体の細胞を健康に保つ働きがあります。ガーリックの香りが食欲を刺激しますね。カラフルなピクルスで野菜のビタミンもしっかり補給し、午後の授業も元気に乗り切りましょう。



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 11月10日号

～本日の献立～

- ごはん
- さばの味噌だれ
- のりごま和え
- むらくも汁
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

「むらくも汁」とは、溶き卵が汁の中に広がり、空にたなびく「村雲」のように見えることから名付けられた料理です。主菜のさばには、脳の働きを活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。和食の定番である「さばの味噌だれ」と一緒に、ごはんを美味しくいただきます。

※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

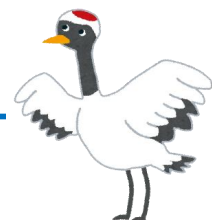
2026年 11月11日号

～本日の献立～

- ・ スパイシーピラフ
- ・ ツナマヨコーンサラダ
- ・ 秋の味覚のゴロゴロポトフ
- ・ 菊花みかん
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日のポトフには、秋が旬の「かぶ」や「さつまいも」、甘みのある「キャベツ」が入っています。さつまいもはエネルギー源になるだけでなく、食物繊維や熱に強いビタミンCも豊富です。かぶは火を通すとトロツと柔らかくなり、消化を助ける働きもあります。温かいスープで体を温め、旬の野菜の甘みをじっくり味わって食べてください。



給食もぐもぐ

2026年 11月12日号

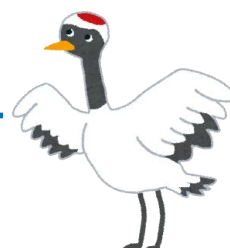
～本日の献立～

- きび入りごはん
- じゃがいものそぼろ煮
- にぎすのから揚げ
- からし和え
- 牛乳

～意識して噛むと丈夫な歯になるよ～
かみかみ献立

～つるのひとくちメモ～

今日は「かみかみ献立」です。よく噛んで食べることは、健康な体作りに効果があるので、一口30回を目標にしましょう。「にぎす」は、見た目がキスに似ていることから名付けられた深海魚です。今日は丸ごと揚げて「から揚げ」にしました。頭から尻尾まで食べることで、骨を丈夫にするカルシウムをたっぷり摂取できます。ただし、硬い骨がある場合もあるので、よく噛んで食べましょう。



※にぎすは骨があるので、よく噛んで食べましょう。

給食もぐもぐ

2026年 11月13日号

～本日の献立～

- ・ 親子丼
- ・ じゃこと大豆のごまがらめ
- ・ みそドレッシングサラダ

★ コーヒー牛乳

～つるのひとくちメモ～

「じゃこと大豆のごまがらめ」は、カルシウムの宝庫です。小魚(じゃこ)と大豆、そしてごまを組み合わせることで、成長期の皆さんに必要な栄養が凝縮(ぎょうしゅく)されています。甘辛い味付けで噛み応えもあるので、よく噛んで味わいましょう。飲み物は、リクエストがあった「コーヒー牛乳」です。美味しく飲んだ後は、「もぐもぐ臨時号」を読んであと片付けをしてください。

※「もぐもぐ臨時号」をよく読んで、きちんとあと片付けをしてください。



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 11月16日号

～今日の献立～

- ・ 押麦入りごはん
- ・ 麻婆豆腐
- ・ いかの照り焼き
- ・ 春雨サラダ
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

今日の主食は「押麦」が入ったごはんです。麦には白米の数倍もの食物繊維が含まれており、血糖値の上昇を緩やかにしたり、お腹の調子を整えたりする効果があります。ピリ辛の麻婆豆腐はごはんが進む味付けです。いかの照り焼きは噛み応えがあるので、一口30回を目指してよく噛んで食べましょう。



給食もぐもぐ

2026年 11月17日号

～本日の献立～

- ごはん
- 鶏肉の町田産ねぎみそかけ
- わかめの酢の物
- 町田産大根入り沢煮椀
- 牛乳



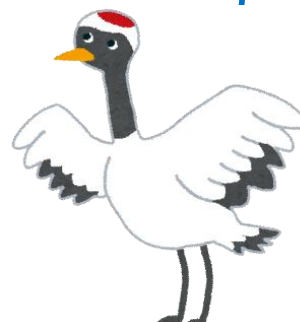
～つるのひとくちメモ～

「沢煮椀(さわにわん)」の「沢」には「沢山(たくさん)」という意味があり、肉や千切りにした野菜を多く入れた汁物のことです。具たくさんで栄養満点ですね。鶏肉にかかった「ねぎみそ」のねぎには、疲れを取るのを助ける成分が含まれています。酢の物のさっぱり感と共に、バランスの良い和食を堪能(たんのう)しましょう。

今日のまち☆ベジ



ねぎ・大根



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 11月18日号

～本日の献立～

ぐんぐんパワフル ～鉄分たっぷり献立～

- ・ 彩りひじきごはん
- ・ さばの塩焼き
- ・ 切干大根と野菜の和え物
- ・ 町田産大根入りすりごまみそ汁
- ・ 牛乳



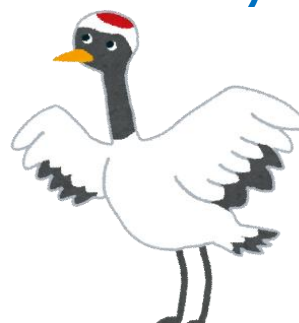
今日のまち☆ベジ

大根

～つるのひとくちメモ～

今日は「ひじき」や「切干大根」など、日本で古くから親しまれてきた乾物を取り入れた献立です。乾物は天日干しすることで栄養が凝縮され、保存性も高まる先人の知恵が詰まった食材です。さばの塩焼きはシンプルながら脂がのって美味しいですよ。残さず食べて不足しがちな鉄分やカルシウムをしっかりと補給しましょう。

※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 11月19日号

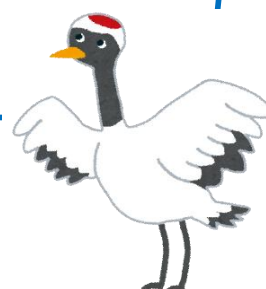
～本日の献立～

- ・ 町田産ねぎ入り豚キムチ丼
- ・ じゃがいものガーリック炒め
- ・ アロエフルーツヨーグルト
- ・ 牛乳



～つるのひとくちメモ～

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれており、キムチに含まれるニンニクの成分と一緒に摂ることで、疲労回復効果がさらに高まります。部活動や勉強で疲れた体にぴったりのメニューです。デザートヨーグルトには乳酸菌が含まれ、腸内環境を整えてくれます。しっかり食べて、元気をチャージしましょう！



今日のまち☆ベジ



ねぎ

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 11月20日号

～本日の献立～

- ★ きのこのクリームスパゲッティ
- ・ まち☆ベジイタリアンサラダ
 - ・ チーズ入りグリーンケーキ
 - ・ 牛乳



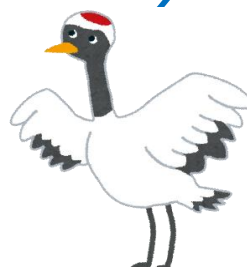
～つるのひとくちメモ～

今日のスパゲッティは、秋の味覚である「きのこ」をたっぷり使ったスパゲッティです。きのこは低カロリーで食物繊維やビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるので、チーズ入りのグリーンケーキと一緒に食べることで、効率よく骨を強くできます。彩り豊かなイタリアンサラダで、野菜のシャキシャキ感も楽しみましょう。

今日のまち☆ベジ



大根・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

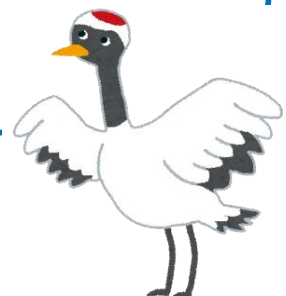
2026年 11月24日号

～本日の献立～

- ★ きなこ揚げパン
- ・ ポークビーンズ
- ・ ゆずドレッシングサラダ
- ・ 牛乳

～つるのひとくちメモ～

大人気の「きなこ揚げパン」が登場です！きなこは大豆を煎って粉にしたもので、良質なたんぱく質が含まれています。ポークビーンズにも大豆がたっぷり入っており、豆の栄養をしっかりと摂れる献立です。サラダのゆずドレッシングは、冬の訪れを感じさせる爽やかな香りが特徴です。香りも楽しみながら味わってください。



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 11月25日号

～本日の献立～

～町田からエールを送ろう🍷～熊本県郷土料理献立

★ 町田産ねぎとたまごのチャーハン

- ・ カリカリ 豆かりんとう

★ 町田産キャベツ入り タイピーエン 太平燕

- ・ 牛乳



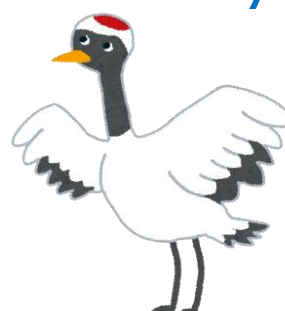
～つるのひとくちメモ～

「太平燕(タイピーエン)」は熊本県の郷土料理で、春雨やエビなどが入った具だくさんのスープです。もともとは中国の料理ですが、日本で独自に進化しました。低カロリーな春雨とたっぷりの野菜で、ヘルシーながら満足感がある料理です。熊本県の郷土料理を味わって、災害で苦しんだ熊本県の人々を応援しましょう。

今日のまち☆ベジ



ねぎ・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 11月26日号

～本日の献立～

～みんな大好き！～ リクエスト給食

- ★ ひよこ豆入りカレーライス
- ★ 町田産キャベツのコールスローサラダ
- ★ りんご
 - ・ 牛乳



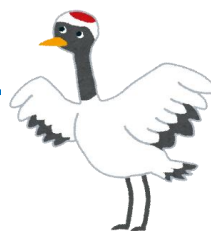
～つるのひとくちメモ～

今日は「リクエスト献立」です。「カレーライス・コールスローサラダ・りんご」がすべてリクエストにあがりました。今日のカレーには「ひよこ豆」が入っています。形がひよこの頭に似ていることからそう呼ばれ、ホクホクした食感が特徴です。豆類は不足しがちな食物繊維を補ってくれます。デザート「りんご」は秋から冬が旬の果物です。「一日一個のりんごは医者いらず」と言われるほど栄養豊富な果物です。

今日のまち☆ベジ



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 11月27日号

～本日の献立～

- ・ 秋の香りごはん
- ・ ますの竜田揚げ
- ・ 梅肉和え

- ★ まち☆ベジの根菜たっぷり豚汁
- ・ 牛乳

～秋の日にしみじみ味わう～ 和食の日献立

今日のまち☆ベジ

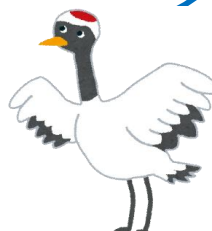


大根

～つるのひとくちメモ～

11月24日は「和食の日」です。秋の食材がたっぷり詰まった和食献立を味わってください。「秋の香りごはん」には、まいたけ、えのきだけ、しめじなど秋の味覚が満載(まんさい)です。主菜の「ますの竜田揚げ」は、醤油などで下味をつけてから揚げた料理です。奈良県の竜田川の紅葉に見立てて名付けられたと言われています。豚汁に入った根菜類は体を芯から温めてくれるので、寒い日にぴったりです。

※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 11月30日号

～本日の献立～

- ごはん



ミナミカゴカマスの特製!秋色紅葉^{もみじ}ソース

- キャベツのごま和え
- わかめのかきたま汁
- 牛乳

～つるのひとくちメモ～

11月最後の給食は「ミナミカゴカマスの特製!秋色紅葉ソース」です。すりおろした人参などをマヨネーズと混ぜて加熱しソースを作り、焼きあがった魚にかけ、秋の紅葉を表現しました。季節の移り変わりを料理で感じながら、12月も残さず給食を食べて健康な体を作りましょう。

※ミナミカゴカマスは骨に
注意しながら食べましょう。

