

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月1日（火）の献立 >

牛乳 さんさい山菜うどん スタミナサラダ

まっちゃん抹茶チーズケーキ



さんさい山菜うどんの山菜とは、山や野に生えている食用の植物のことを言います。今日は数多くある山菜の中から、ぜんまいやわらびを使いました。山菜は、あくや苦みがあるのが特徴で、生で食べられないものもあり、水で煮るほかに、乾燥させたり、塩漬けにしたりして保存します。特に塩漬けした山菜は、野菜の少ない冬の貴重な食料でした。

デザートは、はちじゅうはちや八十八夜に合わせてまっちゃん抹茶を使いました。

さて、今日のクイズは八十八夜に関するクイズです。

クイズ：八十八夜の頃始まるのはどんな農作業でしょうか。

- ① 麦の収穫
- ② 米の収穫
- ③ 新茶の摘み取り

今日のクイズの答え・・・③新茶の摘み取りでした。新茶には栄養やうまみが多

くふくまれており、「新茶を飲むと病気にならない」と言われていました。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月2日（水）の献立 >

牛乳 中華<sup>ちゅうか</sup>おこわ 中華<sup>ちゅうか</sup>クリームスープ

きびなごの<sup>しんちゃあ</sup>新茶揚げ ちまき



今日は、5月2日の<sup>はちじゅうはちや</sup>八十八夜に合わせて、きびなごにはお茶の粉末と片栗粉を混ぜたものをまぶし、油で揚げました。

また、<sup>たんご</sup>端午の<sup>せつく</sup>節句に合わせて、中国の<sup>ちゅうか</sup>中華ちまきと日本のちまき両方を取り入れました。中華ちまきは、もち米にたけのこなどの具材を合わせて竹の皮で<sup>つつ</sup>包んで<sup>む</sup>蒸したものです。今日はちまきの中身の中華おこわにしました。

さて、今日はデザートがちまきに関するクイズです。

クイズ：ちまきに使用している葉は何という葉でしょうか。

- ① <sup>かしわ</sup> 柏
- ② <sup>ささ</sup> 笹
- ③ <sup>しょうぶ</sup> 菖蒲

今日のクイズの答え・・・②<sup>ささ</sup>笹でした。端午の節句の食べ物としては、関西地方で

はちまき、関東地方では柏もちが一般的です。ちまきは昔、<sup>ちがや</sup>茅の葉を使ってい

たので、<sup>ちま</sup>茅巻きという名前がつけました。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月7日（月）の献立 >

牛乳 カレーミートサンド（コッペパン、カレーミート）

コーンスープ こんにゃくサラダ



今日の主食は、カレー味のミートソースをコッペパンにはさんで食べます。豚ひき肉やたまねぎといったミートソースに欠かせない材料の他に、大豆やきゅうりのピクルスを加えています。

コーンスープには、<sup>つぶ</sup>粒のままのとうもろこしと<sup>うら</sup>裏ごししたとうもろこしの二種類を使いました。とうもろこしは、収穫してすぐに加工することで、甘みを保つことができます。彩りに、パセリのみじん切りを加えました。<sup>わきやく</sup>脇役になりがちなパセリですが、ミネラルやビタミンが豊富な優秀な野菜の一つです。

さて、今日はとうもろこしに関するクイズです。

クイズ：とうもろこしの生産量が世界一多い国はどこでしょうか。

- ① アメリカ
- ② 中国
- ③ ブラジル

今日のクイズの答え・・・①アメリカでした。日本国内では北海道が一番多いです。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月8日（火）の献立 >

牛乳 ごはん 白玉汁 <sup>さば</sup>鯖のレモンバター焼き

切り干し大根のオイスターソース炒め



今日の主菜に使用した<sup>さば</sup>鯖は、定番のみそやしょうゆではなく、白ワイン、レモン果汁、塩、こしょう、バターで味つけをしました。

副菜は、煮物に使うことが多い切干大根を油で炒めて、<sup>ちゅうかふう</sup>中華風の味付けにしました。大根は、根にも葉にも栄養が豊富で捨てるところがほとんどない野菜で、日本では大昔から食べられてきました。切干大根は、大根を収穫後にきれいに洗ってから細く切り、干して乾燥させたものです。

さて、今日のクイズは大根に関するクイズです。

クイズ：次のうち、大根おろしに向いている部分はどこでしょうか。

- ① 葉の近く
- ② 真ん中あたり
- ③ <sup>せんたんぶぶん</sup>先端部分

今日のクイズの答え・・・③先端部分でした。大根の辛み成分は先端の部分に多く

含まれており、すりおろすと<sup>さいぼう</sup>細胞が<sup>はかい</sup>破壊されて辛みになります。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月9日（水）の献立 >

牛乳 スパゲティペスカトーレ

ビーンズサラダ 冷凍<sup>れいとう</sup>みかん



今日の主食のスパゲティペスカトーレは、魚介類とトマトソースのスパゲティです。ペスカトーレは、イタリア語で「<sup>りょうし</sup>漁師」「<sup>つ</sup>釣り人」のことで、<sup>りょうし</sup>漁師が売れ残った小さな魚などをまとめてトマトソースで煮こんだのが始まりと言われています。今日は、いかの輪切りとえびを使用しています。家庭では、あさりやほたて、ムール貝などの貝類、たこ、かになどを入れるとさらに美味しいです。

さて、今日はスパゲティの味つけに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、にんにく、オリーブオイル、唐辛子で味付けした

シンプルなスパゲティは何と呼ばれるでしょうか。

- ① ジェノベーゼ
- ② ナポリタン
- ③ ペペロンチーノ

今日のクイズの答え・・・③ペペロンチーノでした。別名「<sup>ぜつぼう</sup>絶望の Pasta」と

も呼ばれます。簡単でお金のない時でもおいしく作れるという意味です。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月10日（木）の献立 >

牛乳 <sup>たんご</sup> 丹後のまつぶたずし <sup>きょうとふきょうどりょうり</sup>（京都府郷土料理）

<sup>よしのじる</sup> 吉野汁 <sup>ならけんきょうどりょうり</sup>（奈良県郷土料理） <sup>さわら</sup> <sup>さいきょう</sup> 鯖の西京焼き



今日の献立は、3年生の修学旅行先である京都府と奈良県の郷土

<sup>きょうど</sup>

<sup>りょうり</sup>料理を取り入れました。

主食の<sup>たんご</sup>丹後のまつぶたずしは、京都府の<sup>たんごちほう</sup>丹後地方でお祝いのときに食べる料理です。「まつぶた」とはもちを入れる細長く浅い箱のことで、「まつ」は松の木、「ぶた」は木箱をつみ重ねてふたとしても使うことからきた名前です。丹後地方でとれる<sup>さば</sup>鯖を焼きほぐして作っていますが、現在は鯖の缶詰で作ります。

さて、今日は<sup>にほんさんけい</sup>日本三景（日本を代表する名所）に関するクイズです。

クイズ：次のうち、丹後地方にある<sup>にほんさんけい</sup>日本三景は何というのでしょうか。

① <sup>あま</sup> <sup>はしだて</sup> 天の橋立

② <sup>まつしま</sup> 松島

③ <sup>みやじま</sup> 宮島

今日のクイズの答え・・・①天の橋立でした。松島は宮城県、宮島は広島県に

あります。江戸時代にこの3つを日本三景にする考えが広まりました。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月11日（金）の献立 >

牛乳 まーぼーどん 麻婆丼 とりささみの中華サラダ  
りんご缶



まーぼー豆腐 麻婆豆腐は、中国の四川料理の一つです。ひき肉と赤唐辛子、山

しょう 椒の仲間の ほわじゃお 花椒というしびれるような辛さの香辛料とともに とうふ 豆腐を煮こんだ料理です。簡単に味付けができるレトルトパウチ食品が開発されてからは、家庭でも定番の料理となりました。

鶏ささみの中華サラダは、小平第一中学校の生徒が考えた料理です。29年度の夏に「自分で作る朝ごはんコンクール」というテーマで家庭科の課題が出されました。その中から7名の生徒の作品を給食へのレシピ提供をしていただきました。

さて、今日のクイズは、とうふ 豆腐に関するクイズです。

クイズ：次のうち、豆腐の作り方はどこで考えだされたのでしょうか。

- ① 日本
- ② 中国
- ③ かんこく 韓国

今日のクイズの答え・・・②中国でした。中国から日本へと伝わりました。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月14日（月）の献立 >

牛乳 ごはん ごもくたまご 五目卵スープ

あじの香味だれ こうみ ひじきの炒り煮 い に



今日の主菜のあじの香味だれは、米粉をまぶして油で揚げたあじにしょうが、赤唐辛子、長ねぎ、かつお節、しょうゆ、砂糖、酢などで作ったたれをかけました。

あじの旬は5月～7月です。あじはとても種類の多い魚で、お店でよく見かけるあじは、「まあじ」です。他に「むろあじ」「しまあじ」

「めあじ」などがあります。日本国内であじの水揚げ量が多いのは、長崎県と島根県などです。

さて、今日はあじに関するクイズです。

クイズ：次のうち、新鮮で美味しいあじの特徴はどれでしょうか。

- ① 目の色が濁っているもの
- ② 身が細いもの
- ③ 皮にはりがあるって、青く光っているもの

今日のクイズの答え・・・③皮にはりがあるって、青く光っているものでした。

目の色が透明なものが新鮮で、身が太っているものが美味しいです。



# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月15日（火）の献立 >

ミルクコーヒー うず<sup>ま</sup>巻きパン

<sup>こめこ</sup>米粉マカロニスープ カレーコロッケ

アスパラとコーンのソテー



パンが主食の日は、ボリュームを足すためにスープにマカロニを加えたり、今日のようにコロッケなどの揚げ物を組み合わせたりしています。

マカロニというと普通は小麦粉を原料としたものが一般的ですが、今日は<sup>こめこ</sup>米粉で作ったマカロニをスープに使用しました。マカロニ以外にも最近では、米粉を使ったパン、めん、ケーキなどがあります。

さて、今日は米粉に関するクイズです。

クイズ：米粉の長所として、間違っているものはどれでしょうか。

- ① パンがふわふわになる
- ② 揚げ<sup>あ</sup>げものがさくさくに仕上がる
- ③ だまになりにくい

今日のクイズの答え・・・①パンがふわふわになるでした。米粉をパンに使用すると、もちもちとした食感になります。自給率アップにもつながります。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月16日（水）の献立 >

牛乳 じゃこ入り高菜チャーハン

豆腐とレタスのスープ こんにゃくゼリーポンチ



今日の主菜のチャーハンには、九州地方の特産品である高菜たかなの漬け物つを使用しました。高菜はからし辛子のようなピリッとした辛さの青菜で、平安時代には日本に伝わっていたと言われていました。高菜漬けたかなづの葉を広げておにぎりを包んだものは、「めはりずし」と呼ばれています。

スープには、生野菜サラダなどでよく食べるレタスを使用しました。レタスは、スープの他に、チャーハンや炒め物いたなどにさっと火を通して使用しても美味しい野菜おいです。

さて、今日のクイズはレタスに関するクイズです。

クイズ：レタスをサラダで食べる時の切り方はどれが適切でしょうか。

- ① 包丁で切る
- ② 手でちぎる
- ③ ピーラーで皮をむくように切る

今日のクイズの答え・・・②手でちぎるでした。鋼はがねの包丁で切ると断面が茶色くなっ

てしまいます。また、ちぎることによってドレッシングが絡みやすくなります。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月17日（木）の献立 >

牛乳 きなこ<sup>とうにゅう</sup>豆乳トースト 栄養満点<sup>えいようまんてん</sup>ミートボールスープ

豚<sup>ぶた</sup>バラとにんじんのカレー<sup>いた</sup>マーマレード炒め

メロンゼリー



今日の給食の栄養満点トマトミートボールスープと豚バラとにんじんのカレーマーマレード炒めは、小平第一中学校の生徒が考えた<sup>こんだて</sup>献立です。スープには、給食センターの手作りの肉団子と、野菜、押し<sup>お</sup>麦<sup>むぎ</sup>をゆでたものを加え、文字通り、この1品で栄養満点のスープです。

炒め物は、にんにく、料理酒、しょうゆ、マーマレード、カレー粉で味つけをしました。

さて、今日のクイズはマーマレードに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、マーマレードは何から作られているのでしょうか。

- ① いちご
- ② あんず
- ③ <sup>なつ</sup>夏みかんやオレンジ

今日のクイズの答え・・・③夏みかんやオレンジでした。皮と実を分けて、皮を

細かく刻んで果汁とともに煮こんで作ります。苦みがあるのが特徴です。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月18日（金）の献立 >

牛乳 ゆかりごはん 肉じゃが煮

にぎすの唐揚げ おひたし



今日は、じゃがいもを使った定番<sup>ていばん</sup>の家庭料理の一つである肉じゃが煮<sup>に</sup>を作りました。切ったじゃがいもを水にさらして、アク抜き<sup>ぬ</sup>をしておく<sup>に</sup>と煮くずれを防げます。

にぎすの唐揚げ<sup>からあ</sup>のにぎすは、きすという名前がついていますが、別の種類の魚です。春先にオキアミを食べて、5月頃に脂<sup>あ</sup>がのる魚です。身がやわらかく、非常に鮮度<sup>せんど</sup>が落ちやすいので、水揚げ<sup>みずあ</sup>されると干物<sup>ひもの</sup>などにすぐ加工されます。

さて、今日のクイズは肉じゃが煮に関するクイズです。

クイズ：次のうち、肉じゃが煮<sup>おい</sup>を美味しく作るコツは何でしょうか。

- ① 味付けは砂糖<sup>さとう</sup>の前にしょうゆから入れる
- ② 強火で煮こむ
- ③ 火を一度止めて、冷ます

今日のクイズの答え・・・③火を一度止めて、冷ますでした。冷めていく間に味が具材になじんで、出来上がり直後よりもおいしくなります。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月21日（月）の献立 >

牛乳 おやこどん 親子丼

きゅうりとかぶのナムル みしょうかん 美生柑



今日の主食は、リクエストの多いおやこどん親子丼です。たまねぎを多く入れてあま甘みを出しています。お店や家庭の親子丼は、卵がはんじゆく半熟の状態ですが、給食ではしっかりと火を通してあります。一人当たりでは、Mサイズの卵約1個分を使用しています。

和え物に使用したかぶは、小平市内産のものです。日本では、1200年以上前から親しまれている野菜です。

さて、今日はたまごの固まる温度に関するクイズです。

クイズ：たまごの黄身と白身ではどちらが低い温度で固まるでしょうか。

- ① 黄身
- ② 白身
- ③ 同じ温度で固まる

今日のクイズの答え・・・①黄身でした。黄身は65～70℃前後、白身は80℃

以上で固まります。温泉卵はこの違いを利用して、65～68℃で作ります。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月22日（火）の献立 >

牛乳 ごはん もずくのみそ汁

と うお  
飛び魚のハンバーグ かわりきんぴら



今日の主食は、と うお 飛び魚のミンチでハンバーグを作りました。東京都  
はちじょうじま 八丈島産の飛び魚で作る予定でしたが、かいすいおん 海水温の変化などが原因で、  
まとまった量が手に入りにくい状況でしたので、さんいん 山陰地方でとれた  
ものを使用しました。ケチャップ、ちゅうのう 中濃ソース、さとう 砂糖、赤ワインで  
作ったソースをかけました。飛び魚の旬は、初夏から初秋にかけて  
で、「夏を告げる魚」とも呼ばれています。

さて、今日は飛び魚に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、飛び魚の体内に存在しないものはどれでしょうか。

- ① 胃
- ② 腸
- ③ 背骨

今日のクイズの答え・・・①胃でした。飛び魚には、胃がなく、腸も短いため、食べたプランクトンなどはすぐに排せつされます。体を軽くして、飛ぶことでカジキなどのてんてき 天敵から逃げることができます。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月23日（水）の献立 >

牛乳 シュガー揚げパン クリームシチュー

小松菜とベーコンのガーリックソテー



今日のクリームシチューには、シチューの定番の材料である、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの他に食物繊維しょくもつせんいを補うために、白いんげん豆のペーストも入っています。

副菜の小松菜とベーコンのガーリックソテーは、小平第一中学校の生徒が考えた献立です。昨年夏の家庭科の課題でしたが、小松菜を使ったメニューは他の生徒の作品にも多く見られました。小平市内では、真夏を除いて通年小松菜を作っています。

さて、今日は小松菜に含まれる栄養に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、小松菜に多く含まれている栄養はどれでしょうか。

- ① たんすいかぶつ 炭水化物
- ② ししつ 脂質
- ③ カルシウム

今日のクイズの答え・・・③カルシウムでした。他にも、カロテン、ビタミンC、

鉄分なども多く含まれます。6つの基礎食品群きそしょくひんぐんでは3群に属します。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月24日（木）の献立 >

牛乳 グリンピースご飯

豚汁 卵の<sup>ちぐさ</sup>千草焼き <sup>くき</sup>茎わかめサラダ



今日の主食は、初夏の旬の食べ物の一つ、生のグリンピースを使用したごはんです。グリンピースをさっと塩ゆでした時に、そのまま鍋の中で冷めるまでおいておくと、しわがよらずにきれいに仕上がります。

これから7月にかけて、小平市内でとれる野菜が増え、給食でも小平産の野菜を多く使用する予定です。今日は、豚汁の大根と卵の千草焼きのほうれん草が小平市内産の野菜です。

さて、今日のクイズは野菜の旬に関するクイズです。

クイズ：グリンピースと同じく、初夏が旬の食べ物はどれでしょうか。

- ① さやいんげん
- ② ほうれん草
- ③ きゅうり

今日のクイズの答え・・・①さやいんげんでした。そら豆やさやえんどうなど

のマメ科の野菜は、初夏が旬の野菜です。



# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月25日（金）の献立 >

牛乳 ビスキュイパン ポークビーンズ

ツナサラダ ヨーグルト



今日の主食のビスキュイパンは、小麦粉、バター、砂糖<sup>さとう</sup>、アーモンド、卵で作ったビスケット生地をパンにぬり、焼き物機で焼きました。小平市内の小学校では手作りメロンパンという名前を出されている場合もあります。度々生徒のみなさんから手作りメロンパンを出してほしいとリクエストがありますので、今回チャレンジしてみました。

主菜は、大豆を多く使用したポークビーンズにしました。大豆はたんぱく質などの栄養が豊富<sup>ほうふ</sup>で、食物繊維<sup>しょくもつせんい</sup>もとれる食材です。

さて、今日はデザート<sup>デザート</sup>のヨーグルトに関するクイズです。

クイズ：牛乳からヨーグルトを作る時に必要なものはどれでしょうか。

- ① 塩
- ② 砂糖<sup>さとう</sup>
- ③ 乳酸菌<sup>にゆうさんきん</sup>

今日のクイズの答え・・・③乳酸菌<sup>にゆうさんきん</sup>でした。乳酸菌<sup>にゆうさんきん</sup>の力で発酵<sup>はっこう</sup>させて作ります。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月28日（月）の献立 >

牛乳 ごはん シーホードウフ 西湖豆腐

かいせんしおいた 海鮮塩炒め カラオレンジ



今日の主菜の<sup>シーホードウフ</sup>西湖豆腐の<sup>シーホー</sup>西湖は、中国の景色が大変美しい湖のことです。おいしい魚がたくさんとれ、料理もおいしいことから、おいしい料理には「<sup>シーホー</sup>西湖」とつけられるようになったそうです。<sup>シーホー</sup>西湖豆腐は、「おいしい豆腐料理」という意味で、見た目は<sup>マーボードウフ</sup>麻婆豆腐なのですが、味つけは少し異なっていて、トマトと酢が入ったさっぱりとした味が特徴です。

デザートは、別名「春みかん」と呼ばれるカラオレンジです。

さて、今日のクイズはオレンジに関するクイズです。

クイズ：次のうち、オレンジの原産地はどこでしょうか。

- ① フランス
- ② インド
- ③ 南アメリカ

今日のクイズの答え・・・②インドでした。オレンジもみかんもインド原産です。中

国などを経て日本に伝わったのがみかん、地中海に伝わったのはオレンジです。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月29日（火）の献立 >

牛乳 タンメン

バンサンスー あんにと豆腐  
杏仁豆腐



タンメン

今日の主食のタンメンは、日本生まれの料理です。中国で湯麺と呼ばれているのは、鶏ガラスープを使った汁<sup>しるめん</sup>麺のことを言い、日本のタンメンとは意味が違います。日本のタンメンは、たっぷりの野菜と豚肉を使った塩味のラーメンです。

バンサンスーは、細切りにした野菜とゆでた春雨を合わせた中国の料理です。バンは「混ぜる」、サンは「三種類の材料」、スーは「せん切り」という意味です。

さて、今日はタンメンに使用したうずら卵に関するクイズです。

クイズ：うずらは1日に約何個卵を産むでしょうか。

- ① 約1個
- ② 約3個
- ③ 約5個

今日のクイズの答え・・・①約1個でした。鶏も同じように1日に約1個産みます。

数日間続けて、毎日1個の卵を産んで、休んでを繰り返します。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 5月30日（水）の献立 >

牛乳 菜<sup>な</sup>めし 鶏<sup>とり</sup>ごぼう汁

かつおの唐揚<sup>からあ</sup>げ 煮浸<sup>にびた</sup>し



今日の主食の菜めしには、<sup>ひろしまな</sup>広島菜、<sup>きょうな</sup>京菜、大根の葉などを乾燥させたものを混ぜこんでいます。家庭では、季節の<sup>あおな</sup>青菜を細かく<sup>きざ</sup>刻んで塩やしょうゆなどで味つけするのもおすすめです。

主菜は、<sup>さしみ</sup>刺身やたたきなどで食べることの多いかつおを使用しました。かつおには<sup>ちあ</sup>血合いが多く、<sup>てつぶん</sup>鉄分が多く含まれるので、成長期の中学生にぜひ食べてもらいたい食材の一つです。かつおは、<sup>ほ</sup>干すと硬くなるので「かたうお」と呼ばれ、かつおと名前がつけました。

さて、今日のクイズはかつおに関するクイズです。

クイズ：次のうち、かつおの特徴として正しいものはどれでしょうか。

- ① 白身の魚である
- ② 南極海に多く分布している
- ③ 止まらずに泳ぎ続けている

今日のクイズの答え・・・③止まらずに泳ぎ続けているでした。かつおやまぐろは

筋肉が多い魚で、止まっていると沈んでしまうため、泳ぎ続けている魚です。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

&lt; 5月31日（木）の献立 &gt;

牛乳 ソイそばろ井 しいたけとにらのかきたま汁  
わかめと大根のサラダ



今日の主食は、鶏肉や豚肉、たまねぎなどの野菜の他にゆでてみじん切りにした大豆を加えたソイそばろ井です。大豆は、英語でsoybean(ソイビーン)と言います。

しいたけとにらのかきたま汁は、小平第一中学校の生徒が考えた<sup>こんだて</sup>献立です。にらは、葉を何度摘み取っても次の葉が出てくる生命力の強い野菜です。牛や馬などの草食動物から身を守るために、にらは<sup>にお</sup>臭いを出していると言われています。

さて、今日のクイズはにらに関するクイズです。

クイズ：日本の中でにらを最も多く生産している県はどこでしょうか。

- ① 栃木県
- ② 高知県
- ③ 茨城県

今日のクイズの答え・・・②高知県でした。高知県、栃木県、茨城県の順に多く生産

しています。世界では、中国が最も多く、続いて日本、<sup>かんこく</sup>韓国が多いです。