

# 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

< 6月1日（金）の献立 >

牛乳 ぶたどん 豚丼 茎わかめサラダ  
ごぼうチップス



来週の6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。給食でも、今日のごぼうチップスのようにかみごたえのある食べ物を10日までの間に出しますので、よくかんで食べましょう。

平成30年度の「歯と口の健康週間」の標語は、「のばそうよ けんこう 健康 じゅみょう 寿命 歯みがきで」です。歯の健康を守るために大切なのは、やはり歯みがきです。歯に汚れが残ったまま寝てしまうと、虫歯になりやすくなりますので、特に就寝前はしっかりと歯みがきをしましょう。

さて、今日は歯みがきに関するクイズです。

クイズ：歯みがきについて正しいのは、次のうちどれでしょうか。

- ① 朝は歯みがきしなくても問題ない
- ② 歯みがきと歯間ブラシを併用すると効果的である
- ③ 舌の汚れはうがいで落とすとよい

今日のクイズの答え・・・②歯みがきと歯間ブラシを併用すると効果的であるでした。朝も歯みがきをする、舌もブラシで軽くみがくと虫歯予防になります。

# 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

< 6月4日（月）の献立 >

牛乳 もずく丼 にんじん 人参シリシリ  
野菜スープ



6月は食育月間です。食に興味を持ってもらいたいと考え、今月は世界の料理や日本の郷土料理きょうどりょうりなどを取り入れています。

主食のもずく丼のもずくは、日本全国で食べられているもずくのうち、約99%が沖縄県の海で養殖ようしょくされています。

にんじん人参シリシリのシリシリは、スライサーでせん切りにする際の「すりすり」が変化した沖縄の方言です。

さて、今日のクイズは沖縄の海でとれる海藻に関するクイズです。

クイズ：次のうち、沖縄の海でとれない海藻はどれでしょうか。

- ① ひじき
- ② 海ぶどう
- ③ こんぶ 昆布

今日のクイズの答え・・・③昆布でした。北海道の海でとれた昆布は、昔沖縄を經由して中国に輸出されていました。その頃から昆布を多く食べるようになりました。

# 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

< 6月5日（火）の献立 >

牛乳 ながさきさら 長崎皿うどん こんにやく サラダ

手作りカステラ



今日は、長崎県の郷土料理きょうどりょうりを取り入れました。長崎皿うどんは、明治時代に長崎で中国の方が考えた料理です。長崎皿うどんは、油で揚げためんにとろみのついたあんをかけて食べます。当時は、肉や野菜が入った栄養のある皿うどんが日本のかけうどんと同じじゅっせん十銭で食べられるとあって、大変人気が出たそうです。

カステラは、スペインに古くから栄えたカスティラという王国のお菓子として室町時代末期に長崎の人々に紹介されたそうです。

さて、今日のクイズはカステラに関するクイズです。

クイズ：次のうち、カステラが日本に伝わったのと同じ時期に伝わっていないものはどれでしょうか。

- ① かっばんいんさつじゆつ 活版印刷術
- ② てっぽう 鉄砲
- ③ 電話機

今日のクイズの答え・・・③電話機でした。1877年にアメリカから伝わりました。

# 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

< 6月6日（水）の献立 >

牛乳 コロンビア風チキンライス ベーコンと野菜のソテー

じゃがいものスープ コーヒープリン



今日は、6月14日から始まる「ロシアワールドカップ2018」で日本と対戦予定のコロンビア共和国の料理を取り入れました。

主食のコロンビア風チキンライスは、アロス・コン・ポーヨとよばれる中南米に共通する料理です。「アロス」は米、「コン」は一緒に、「ポーヨ」は鶏肉のことです。米、鶏肉、たまねぎ、ピーマンなどとトマト、サフランという黄色い香辛料などを炊き込んだごはんです。

デザートは、コロンビア共和国の特産品であるコーヒーを使ったプリンです。

さて、今日はコーヒー豆に関するクイズです。

クイズ：世界一のコーヒー豆の生産国はどこでしょうか。

- ① ブラジル
- ② ベトナム
- ③ コロンビア

今日のクイズの答え・・・①ブラジルでした。2位ベトナム、3位コロンビアです。

# 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; 6月7日（木）の献立 &gt;

牛乳 こまつなクリームパスタ

イタリアンサラダ みしょうかん 美生柑

今日の主食は、小平市内産の小松菜とツナを使ったクリームパスタです。小松菜は、ほうれん草と比べるとカルシウムや鉄分が多く、あくが少ないです。冬の野菜ですが、暖かい時期でも育つため、小平市内では夏を除いて生産している野菜です。

サラダにも小平市内産のキャベツを使用しました。給食では野菜を一度ゆでてから冷やし、サラダにしています。

さて、今日はキャベツに関するクイズです。

クイズ：生のキャベツを100gとすると、ゆで上がりの重量はどのくらいになるでしょうか。

- ① 70g
- ② 90g
- ③ 120g

今日のクイズの答え・・・②90gでした。キャベツのような<sup>はもの</sup>葉物野菜は、ゆ

でるとかさも重量も減り、生の時よりも多く食べられます。

# 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

< 6月8日（金）の献立 >

牛乳 ごはん 豆あじのカレー<sup>あ</sup>揚げ

きんぴらごぼう <sup>まめじる</sup>うち豆汁



今日は、「歯と口の健康週間」に合わせて、かみごたえのある食材の中から、豆あじ、ごぼう、うち豆を使用しました。うち豆は大豆を石臼<sup>いしうす</sup>の上でつぶして、乾燥させたものです。

あじには、「ぜいご」と呼ばれるかたいうろこが腹から尾びれに向かって真っ直ぐについています。大きめのあじの時にはこのぜいごをとるのですが、豆あじを揚げるときにはあまり気にならないのでとらなくても大丈夫です。

さて、今日はあじに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、あじの旬はいつでしょうか。

- ① 2月～4月
- ② 5月～7月
- ③ 8月～10月

今日のクイズの答え・・・②5月～7月でした。5月～7月は、あじの産卵時期に当たり、脂がよくのっている時期で、多くお店に出回ります。

# 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

&lt; 6月11日（月）の献立 &gt;

ミルクコーヒー チーズパン

チリビーンズ コーンサラダ



今日の主食は、粉チーズを生地練りこんだチーズパンです。給食のパンは、前の日にパン屋さんが焼いています。その日の気温や湿度によって、発酵<sup>はっこう</sup>の具合が異なるため、専門の職人が様子を見ながら焼いてくれています。

チリビーンズには、一人当たり50gの大豆を使っています。大豆の日本人の消費量はここ30年ほどでは増加傾向にありますが、その他の小豆<sup>あずき</sup>やいんげん豆などの豆の消費量は減少しています。

さて、今日は世界の豆の生産量に関するクイズです。

クイズ：次のうち、世界で一番多く生産されている豆はどれでしょうか。

- ① 大豆
- ② いんげん豆
- ③ ひよこ豆

今日のクイズの答え・・・②いんげん豆でした。次に、ひよこ豆、えんどう豆と続きます。ささげ、そら豆、レンズ豆などもよく食べられています。

# 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

&lt; 6月12日（火）の献立 &gt;

牛乳 ごはん さわらの梅みそ焼き

アスパラとエリンギのソテー けんちん汁



今日は、<sup>ざっせつ</sup>雑節の一つ、<sup>にゅうばい</sup>入梅に合わせて、梅を使った献立にしました。さわらの梅みそ焼きは、梅をつぶしたものと白みそ、砂糖、みりん、料理酒などで味つけをしています。今年は6月11日が<sup>にゅうばい</sup>入梅です。農家にとって、梅雨の始まりを知ることが、田植えをするのに重要でした。ただし、<sup>こよみ</sup>暦の上の入梅は、実際の梅雨入りとは違い、その年の気候によって時期がずれます。

また、梅干しを思い浮かべるだけで、<sup>だえき</sup>唾液が出てきますよね。そのため、梅干しはのどのかわきを止めると言われています。

さて、今日のクイズは、梅に関するクイズです。

クイズ：日本で一番梅を多く生産しているのはどこでしょうか。

- ① 埼玉県
- ② 群馬県
- ③ 和歌山県

今日のクイズの答え・・・③和歌山県でした。全国の約65%を占めています。



# 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

&lt; 6月13日（水）の献立 &gt;

牛乳 うず巻きパン ハンバーグデミグラスソース

フライドポテト クラムチャウダー



今日の主菜は、給食センターの手作りのハンバーグです。豚ひき肉、たまねぎ、パン粉、卵、塩などハンバーグに欠かせない材料の他に、よく水切りした豆腐とうふも加えています。給食センターには、材料を混ぜ合わせる機械と1個ずつ小判型こばんに成型する機械があります。同じ機械で、コロッケや肉だんごを作ることができます。

クラムチャウダーは、アメリカ合衆国の料理で、二枚貝を使ったスープという意味です。本場では、ホンビノス貝を使用します。最近は外来種として東京湾にも定着していますが、量はあまり出回っていません。

さて、今日のクイズはあさりに関するクイズです。

クイズ：あさりなどの潮干狩りはいつ頃が適しているでしょうか。

- ① 冬から春
- ② 春から夏
- ③ 夏から秋

今日のクイズの答え・・・②春から夏でした。ちなみに、「貝」は春の季語です。

# 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

< 6月14日（木）の献立 >

牛乳 ビビンバ（ごはん、肉炒め、ナムル）

わかめスープ フローズンヨーグルト



今日は大韓民国（韓国）の料理、「ビビンバ」を取り入れました。

ビビンバは、「混ぜご飯」という意味です。石焼ビビンバは、日本で生まれた料理です。韓国では、金属や陶器のお皿などにごはんとナムルなどを盛り付けて、よく混ぜ合わせて食べます。

また、わかめも韓国ではよく食べています。わかめスープは誕生日に飲む習慣があるそうです。母親が出産した後、最初に食べるものがわかめスープであることに由来します。

さて、今日はわかめに関するクイズです。

クイズ：わかめは海の中では何色でしょうか。

- ① 茶色
- ② 緑色
- ③ 白色

今日のクイズの答え・・・①茶色でした。わかめは収穫された後、お湯に通すのですが、その時茶色の色素が分解され、緑色の色素が残り、緑色に見えます。

# 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

< 6月15日（金）の献立 >

牛乳 チンジャオロースーどん 青椒肉絲丼

大豆もやしのサラダ サンラータン 酸辣湯



今日は、小平市内産のピーマンを使って、チンジャオロースーどん青椒肉絲丼を作りました。ピーマンという名前は、フランス語の「ピメント」という言葉からきています。ピメントはとうがらし唐辛子のことで、ピーマンは唐辛子の仲間ということになります。長い年月をかけて改良されて、甘い唐辛子が生まれました。

サンラータン酸辣湯は、酸味と辛味をきかせた中国のスープです。酢とレモンで酸味を出して、ラー油を入れて辛味を出しました。他にしょうゆやしょうがをすりおろしたものも加えています。

さて、今日のクイズはサンラータン酸辣湯に関するクイズです。

クイズ：サンラータン酸辣湯に味つけが似ている有名なスープはどれでしょうか。

- ① トムヤムクン
- ② クラムチャウダー
- ③ けんちん汁

今日のクイズの答え・・・①トムヤムクンでした。タイ王国の代表的な料理です。

# 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

< 6月18日（月）の献立 >

牛乳 ごはん あんかけ卵焼き

煮あえにっこ せんべい汁



今日の給食では、青森県の郷土料理きょうどりょうりを取り入れました。煮あえにっこは、春に収穫して保存しておいた山菜と、細切りにした根菜類を炒め煮にした料理です。今回はわらびの水煮を使用しました。煮あえにっこは、1月15日の小正月こしょうがつや冠婚葬祭かんこんそうさいに欠かせない料理です。

せんべい汁は、小麦で作ったかたいせんべいを汁に入れて食べる料理です。江戸時代の後期、飢饉ききんや凶作きょうさくで米を食べることができなかつた八戸市周辺で、米の代わりに食べていた麦やそばの粉からせんべいを作ったのが始まりでした。

さて、今日のクイズは青森県の郷土料理に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、青森県の郷土料理でないものはどれでしょうか。

- ① いちご煮（ウニを使った料理）
- ② ほたての貝焼きみそ
- ③ ジューシー

今日のクイズの答え・・・③ジューシーでした。沖縄県の郷土料理です。

# 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; 6月19日（火）の献立 &gt;

牛乳 食パン チョコクリーム ポークシチュー

ベーコンときのこのソテー バレンシアオレンジ



今日の主菜のポークシチューには、小平市内産のたまねぎを使用しました。たまねぎは、1年中出回っている野菜ですが、小平市のある関東地方では、6月頃が収穫量の多い時期になります。

たまねぎの生産量日本一は、北海道です。3月頃に種をまき、8月から10月頃に収穫をします。翌年の4月ぐらゐまで出荷されます。次いで、佐賀県や兵庫県では、9月頃種をまき、4月から6月頃収穫されて、出荷されるため、1年食べられる野菜になっています。

さて、今日はたまねぎに関するクイズです。

クイズ：次のうち、たまねぎはどの部分を食べているのでしょうか。

- ① 根
- ② 茎
- ③ 葉

今日のクイズの答え・・・③葉でした。たまねぎは乾燥から身を守るために、葉を

広げないで重なりあって今の形になったと言われています。

# 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

< 6月20日（水）の献立 >

東京牛乳 ごはん とびうお団子と野菜の甘酢煮

明日葉とツナのマヨネーズ和え あさりスープ



今日の献立は、東京都の特産物や縁ゆかりのある食べ物を使用しました。いつもは、群馬県の工場から運ばれてくる牛乳を使用していますが、今日は東京の多摩地区の酪農家から集しゅうにゆう乳して、日の出町にある工場きょうどりょうりで殺菌され、パック詰めされた東京都内産の牛乳を提供しました。

また、とびうおは東京の八丈島はちじょうじま、明日葉は東京の八丈島や神津島こうづしまなどでとれたものを使用しました。あさりのスープは、あさりが昔は東京湾でたくさんとれていて、あさりを使った東京の郷土料理きょうどりょうりもあることを紹介したいと思い、組み合わせました。

クイズ： 次のうち、あさりを使った東京の郷土料理はどれでしょうか。

- ① ちらしずし
- ② 深川飯ふかがわめし
- ③ 糎うどんかて

今日のクイズの答え・・・②深川飯でした。あさりを使ったみそ汁をごはんにかけるタイプと、あさりなどを甘辛く煮てごはんに混ぜ込むタイプの2種類があります。

# 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

&lt; 6月21日（木）の献立 &gt;

牛乳 焼きそばパン

焼き豚サラダ 白菜スープ



今日の主食は、第二次世界大戦後に日本で考え出された焼きそばパンです。コッペパンと焼きそばという組み合わせは、主食が2つ重なっていますが、発売当時から手軽でボリュームがあっておいしいということで、人気が出ました。焼きそばパンだけでは、野菜の量もたんぱく質の量も不足してまいりますので、今日のようにたんぱく源の入ったサラダやスープを組み合わせたり、牛乳と一緒に飲むことで栄養バランスがよくなります。

さて、今日のクイズはコッペパンに関するクイズです。

クイズ：コッペパンはどこで考えだされたパンでしょうか。

- ① アメリカ
- ② フランス
- ③ 日本

今日のクイズの答え・・・③日本でした。第二次世界大戦中は、コッペパンは1人1

個配給されていた時期もあります。給食でも、戦後の定番の主食でした。

# 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

<6月22日（金）の献立>

牛乳 ごはん アジフライ

キャベツ炒め みそ汁



今日は、夏が旬の魚、アジを使ったフライを作りました。アジは、

まきあみ ていちあみ 巻網や定置網などで漁獲ぎよかくされます。アジは、日本近海の他に南米のチリからニュージーランドにかけて分布しているものや北大西洋から地中海に分布している種類もあります。今日使用しているのは、メアジという種類のアジで、日本の南方や東南アジアに多く分布しています。アジは、刺身、塩焼き、フライの他干物にして食べるなど、様々な料理で使われる魚です。

さて、今日は魚の調理に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、魚をさばく時に使用する包丁はどれでしょうか。

① ペティナイフ

② でば 出刃

③ なきり 菜切

今日のクイズの答え・・・②出刃でばでした。ペティナイフは野菜の細工をするのに使用される小さな包丁です。菜切は、白菜などを切るのに便利な包丁です。



# 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

< 6月25日（月）の献立 >

牛乳 <sup>かて</sup> 糧うどん きすの天ぷら

フルーツ白玉



今日の主食の<sup>かて</sup>糧うどんは、小平市の<sup>きょうどりょうり</sup>郷土料理です。糧とは、季節のゆで野菜のことで、本来は汁とは別のお皿に添えるものですが、給食では入れ物の都合で汁の中に入れてあります。

きすは、産卵前の初夏から夏にかけてが美味しい時期です。江戸時代からきす釣りは人気があったようで、夏になると水遊びをかねてつりを楽しんだそうです。

さて、今日のクイズは江戸の料理に関するクイズです。

クイズ：江戸の代表的な料理とされるのは、天ぷら、そばとあと1つ何でしょうか。

- ① うなぎのかば焼き
- ② <sup>すし</sup> 寿司
- ③ あさりのみそ汁

今日のクイズの答え・・・②<sup>すし</sup>寿司でした。ちなみに江戸前の天ぷらは、東京湾（江戸湾）でとれた魚介類を主にごま油で揚げるものです。

# 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; 6月26日（火）の献立 &gt;

牛乳 ごはん いかのねぎ塩焼き

ごぼうサラダ かしわのひきずり



今日の<sup>しゅさい</sup>主菜に使用したいかは、焼くと丸まってしまうので、表面にかのこ切りと<sup>たてよこ</sup>縦横に切り目を入れてあります。かのこ切りは、こんにやくに味をしみこみやすくするために入れたりもします。

かしわのひきずりは、愛知県の<sup>きょうどりょうり</sup>郷土料理です。ひきずりはすき焼きのことをいいます。あまりのおいしさに料理がのった皿を引きずりあったことに由来するそうです。

さて、今日はかしわのひきずりに関するクイズです。

クイズ：かしわとは何の食べ物のことでしょうか。

- ① 鶏肉
- ② 白菜
- ③ しらたき

今日のクイズの答え・・・①鶏肉でした。日本原産の茶色の羽の鶏のことを「かしわ」

といいます。<sup>かしわ</sup>柏もちの柏の葉と色が似ていたことから名前がつけました。今でも、

福岡県や富山県、秋田県などでも鶏肉のことをかしわとよんでいます。

# 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

&lt; 6月27日（水）の献立 &gt;

牛乳 はちみつレモントースト グヤーシュ

ウィンナーとコーンのソテー パインヨーグルト



今日は、「ロシアワールドカップ2018」で28日に日本と対戦  
予定のポーランド共和国の料理、グヤーシュを取り入れました。

グヤーシュは、牛肉(給食では豚肉)、たまねぎ、パプリカを使った  
煮こみ料理です。カラフルなパプリカと赤パプリカ粉を使うのが特徴  
です。元々は、ハンガリーの料理で、オーストリアやドイツ、スロヴェ  
ニア、チェコなどでも食べられている料理です。地域によって、シチ  
ューに近かったり、さらっとしたスープだったりします。

デザートは、国産のパイナップルを使用したヨーグルトです。

さて、今日のクイズはパインヨーグルトに関するクイズです。

クイズ：次のうち、パイナップルの産地はどこでしょうか。

- ① 愛媛県
- ② 宮崎県
- ③ 沖縄県

今日のクイズの答え・・・③沖縄県でした。他の県ではほとんど生産していません。

# 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; 6月28日（木）の献立 &gt;

牛乳 小平夏野菜カレー

かいそう  
海藻サラダ アンデスメロン

小平夏野菜カレーは、小平市内の小学校でも28日に全校で、中学校では27日、28日で提供します。小平市内産のにんにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、トマトを使用する予定です。海藻サラダのきゅうりとにんじんも小平市内産です。

果物は、アンデスメロンです。アンデス山脈生まれのメロンということではなく、品質にばらつきがなく、安定しているので「安心です。メロン」ということから名前がついています。

さて、今日はサラダに使用したきゅうりに関するクイズです。

クイズ:きゅうりは、花がしぼんでからどのくらいで収穫できるでしょうか。

- ① 1日から3日間くらい
- ② 7日から10日間くらい
- ③ 1ヶ月から1カ月半くらい

今日のクイズの答え・・・①7日から10日間くらいでした。長さ20cmが目安です。

# 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; 6月29日（金）の献立 &gt;

牛乳 こうやどうふ 高野豆腐の卵とじ丼  
切干大根のサラダ 冷凍みかん



今日の主食は、こうやどうふ 高野豆腐を野菜などと一緒にだしと調味料で煮含め、卵とじにした どんぶりもの 丼物です。高野豆腐は、豆腐を凍らせて、低温熟成させた後に、乾燥させた保存食品です。乾燥した状態では、スポンジのようになっています、水につけて戻してから使用します。凍り豆腐のうち、こうやさん 高野山で作られていた凍り豆腐が江戸時代に高野山のお土産として有名になったことから、高野豆腐とも呼ばれます。

さて、今日のクイズは高野豆腐に関するクイズです。

クイズ：高野豆腐は調理前と比べると、調理後は何倍の重量になるでしょうか。

- ① 2倍
- ② 4倍
- ③ 6倍

今日のクイズの答え・・・③6倍でした。ちなみに、今日のサラダに使用した切干し

大根は、調理後は4倍の重量になります。