

# ランチタイムズ

【4月10日(水)の献立】

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



牛乳 ごはん キャベツと油揚げの味噌汁  
ししゃものカレー揚げ ひじきと根菜の炒め煮



今日の「ししゃものカレー揚げ」は、ししゃもが苦手な人でも食べやすくなるように、ししゃもにまぶす片栗粉にカレー粉を混ぜて揚げました。

「ひじきと根菜の炒め煮」に使用している「ひじき」は、食べる部分によって「芽ひじき」と「長ひじき」に分けられます。「芽ひじき」はひじきの先端部分で食感が柔らかく、「長ひじき」は、ひじきの茎部分で、芽ひじきに比べて歯ごたえがあり、海藻の香りが強くなります。今日の炒め煮に使用しているひじきは「芽ひじき」になります。

さて、今日はひじきに関するクイズです。

クイズ:ひじきの仲間は、次のうちどれでしょう?

<1> しいたけ

<2> わかめ

<3> 黒豆

今日のクイズの答え・・・<2>「わかめ」です。ひじきとわかめは海藻類です。

しいたけはきのこ類、黒豆は豆類に分類されます。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑  
栄養士 中馬 唯生  
栄養士 石栗 尚未  
栄養士 山崎 真紀絵  
栄養士 渡邊 由美子



## 【4月11日(木)の献立】

牛乳 塩肉豆腐丼 ベーコンと<sup>ちんげんさい</sup>青梗菜の中華スープ  
もやしと青菜のナムル



新学期が始まりましたね。小平市の中学校給食は、「センター方式」です。給食センターでは、毎日約4500食の給食を作り、市内中学校8校へトラックを使って配送しています。大量調理で時間や調理行程に制約があるなか、小平の給食センターではハンバーグやコロケ、蒸しパンなどの手作り調理を積極的に取り入れています。ぜひ楽しみにしててくださいね。

今日の「塩肉豆腐丼」には、多くの具材を取り入れています。野菜が苦手な人でも食べやすくなるように、オイスターソースなどの調味料で味付けしました。ごはんと一緒に、モリモリたくさん食べてくれると嬉しいです。

さて、今日は小平給食センターに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、小平給食センターの食育キャラクターの名前は

どれでしょう?

<1> ぶるべー <2> コダレンジャー <3> ペコリーナ

今日のクイズの答え・・・<3>の「ペコリーナ」です。ぜひ覚えてくださいね。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【4月12日(金)の献立】

牛乳 赤米ごはん すまし汁  
ぶり  
鰯の竜田揚げ きんぴらごぼう



今日の「赤米ごはん」に使用している「赤米」の赤色は「カテコールタンニン」という色素からきています。赤米には、白米に比べて多くのビタミン・ミネラルが含まれています。今日の赤米ごはんは、赤米を白米に混ぜて一緒に炊きました。

また、入学・進級お祝い献立として、「鰯の竜田揚げ」を提供しました。鰯は成長過程で名前が変化する出世魚しゅっせうおの1つで、この出生魚は、縁起が良いとされています。その鰯に、醤油、みりん、すりおろしたしょうがで下味をつけ、片栗粉をまぶして油でカリッと揚げました。

さて、今日は出世魚に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、出生魚と呼ばれる魚はどれでしょう?

<1> サバ <2> スズキ <3> カツオ

今日のクイズの答え・・・<2>「スズキ」です。スズキは成長するにつれて「セイゴ→フッコ→スズキ」と名前が変わります。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【4月15日(月)の献立】

牛乳      ごまみそつけ麺

切り昆布サラダ

みしょうかん  
美生柑



今日のフルーツは、春から夏にかけて多く出回る「美生柑」です。実は、美生柑は、<sup>かわちばんかん</sup>「河内晩柑」という品種の中でも、愛媛県産のもののことをいいます。河内晩柑は、さまざまな地域で栽培されており、その地域によってさまざまな名前がつけられています。

美生柑は、「和製グレープフルーツ」と表現されるように、皮が黄色くてグレープフルーツのように見え、さわやかな香りと甘酸っぱい味わいが特徴の<sup>かんきつ</sup>柑橘です。

さて、今日は美生柑に関するクイズです。

クイズ:美生柑の花が咲き、実がなり収穫するまでの期間として正しいのは

次のうちどれでしょう?

<1> 約6か月

<2> 約1年

<3> 約3年

今日のクイズの答え・・・<2>「約1年」です。美生柑は春に花を咲かせ、寒い冬を超え

て、翌年の春以降に収穫されます。約1年、農家さんが愛情込めて大切に育ててくれまし

た。美味しくいただきます。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【4月16日(火)の献立】

牛乳 ごはん 大根のそぼろ汁  
鮭のごまみそ焼き 和風ポテト



今日の「鮭のごまみそ焼き」の「鮭(サケ)」は、日本人が古くから食べている魚で、なんと、縄文時代の遺跡からも骨が見つかっています。サケの間は世界中で70種類ほど知られ、そのほとんどが食用とされています。

サケの身はきれいなピンク色をしていますね。これは、サケが食べている甲殻類に含まれる「アスタキサンチン」という赤い色素が、サケの筋肉に蓄積するからです。なので、まだ甲殻類を食べていない稚魚の身は赤くありません。

さて、今日はサケに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、サケの性別の見分け方はどれでしょう?

<1> 顔つき

<2> ヒレの数

<3> 体の表面の色

今日のクイズの答え・・・<1>「顔つき」です。オスの顔は口が大きく尖っていますが、メ

スは丸みを帯びています。顔つき以外にも尾ビレの大きさに違いが出るようです。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑  
栄養士 中馬 唯生  
栄養士 石栗 尚未  
栄養士 山崎 真紀絵  
栄養士 渡邊 由美子



【4月17日(水)の献立】

牛乳 肉野菜うどん  
ささかまの天ぷら ごま和え



給食センターでは、うどんなどの麺類の提供が「つけ汁方式」となります。今日の「肉野菜うどん」は、脂身が多くてやわらかい「豚ばら肉」を使用し、野菜もたっぷり入れました。ぜひ、うどんと一緒にお肉や多くの野菜を食べてください。

「ささかまの天ぷら」の「ささかま」は、「笹かまぼこ」のことです。みなさん、「かまぼこ」は、何からできているか知っていますか。正解は「魚」です。かまぼこは、魚のすり身に、片栗粉、塩などの調味料を混ぜて成形し、焼いて作られます。今日はそのささかまに、小麦粉と上新粉を混ぜ合わせた衣をつけて油で揚げて、天ぷらを作りました。

さて、今日は野菜に関するクイズです。

クイズ:肉野菜うどんに緑黄色野菜はいくつ入っているでしょうか?

<1> 1つ      <2> 2つ      <3> 3つ

今日のクイズの答え・・・<2>「2つ」です。にんじんとこまつなが緑黄色野菜に分類されます。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



## 【4月18日(木)の献立】

牛乳 鉄骨ごはん こづゆ  
鯖のおろしソースかけ 引き菜炒り



今日は福島県の郷土料理として「こづゆ」と「引き菜炒り」を提供します。

「こづゆ」は福島県の<sup>あいづ</sup>会津地方でお祝いの時に作られる郷土料理で、貝柱やきくらげ、里芋など多くの具材が入った汁物のことをいいます。貝柱などは、山国であった会津にとって、たんぱく質源として貴重な保存食でした。

「引き菜炒り」は、大根やにんじんを太めのせん切りに切って炒める料理をいいます。

さて、今日は福島県郷土料理に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、福島県の郷土料理はどれでしょうか?

<1> とろとろ      <2> ざくざく

<3> もちもち

今日のクイズの答え・・・<2>「ざくざく」です。ざくざくは、「ざくざく煮」「ざくざく汁」とも呼ばれ、食材をざくざくと角切りにした汁物のことをいいます。「こづゆ」は貝柱を使うのに対し、「ざくざく」は、だしとして煮干しを使用するなどの違いがあるそうです。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【4月19日(金)の献立】

牛乳 ごはん 具だくさん味噌汁  
ガーリック醤油チキン きゅうりの変わり漬け



今日の「ガーリック醤油チキン」は、小平第六中学校の生徒が、「夏休みに料理を作ろう」という昨年度の夏休みの課題で考えた料理です。醤油、マヨネーズ、酢、砂糖、すりおろしたにんにくを合わせて作ったタレに漬け込んで焼きました。

「きゅうりの変わり漬け」のきゅうりは、皮についているイボが鮮度の目安となります。イボをさわると痛いほど鋭いものが新鮮です。鮮度が落ちてくると水分が蒸発してイボも丸くなってきます。

さて、今日はきゅうりに関するクイズです。

クイズ:きゅうりに約95%含まれている成分は、次のうちどれでしょう?

<1> 水分

<2> カリウム

<3> ビタミンC

今日のクイズの答え・・・<1>「水分」です。きゅうりは水分を多く含む野菜なので、夏に食べると良い野菜です。



# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【4月22日(月)の献立】

牛乳 ツナマヨコーントースト

ウインナーとひよこ豆のトマト煮 小松菜サラダ



今日の「ツナマヨコーントースト」は、ツナ、マヨネーズ、コーン、たまねぎ、少量のからしを混ぜて作った具材をパンにのせ、焼き上げました。

「ウインナーとひよこ豆のトマト煮」には、ウインナーやひよこ豆のほか、たまねぎやにんじん、マッシュルームなど多くの具材を入れてトマト缶で煮込みました。マッシュルームは世界中で広く栽培され、きのこの中でも生産量が最も多いといわれています。クセがなく、きのこが苦手な方でも食べやすいですね。

さて、今日はマッシュルームに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、マッシュルームと同じうま味成分を多く含む食材は

どれでしょう?

<1> 昆布

<2> かつお節

<3> 煮干し

今日のクイズの答え・・・<1>「昆布」です。マッシュルームには、昆布やトマト、チーズなどと同じうま味成分の「グルタミン酸」を多く含みます。一方、かつお節や煮干しに多く含まれるうま味成分は「イノシン酸」です。

# ランチタイムズ

【4月23日（火）の献立】

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



牛乳 たけのこごはん たぬき汁  
まめまめみそ豆 おひたし



今日の「たけのこごはん」に使用している「たけのこ」は、新物を使用しています。この春に収穫された新鮮なたけのこです。旬を感じてくれると嬉しいです。

「まめまめみそ豆」は、大豆のほか、大豆が原料になっている高野豆腐、味噌を使っているなので、この名がついています。

「たぬき汁」は、精進料理の一つで、たぬきの肉に見立てたこんにゃくが入った味噌汁です。はじめに、ごま油でこんにゃくを炒めてから作りました。

さて、今日はこんにゃくに関するクイズです。

クイズ：次のうち、こんにゃくに多く含まれる栄養素はどれでしょう？

<1> たんぱく質

<2> ビタミン

<3> 食物繊維

今日のクイズの答え・・・<3>「食物繊維」です。食物繊維は、腸内環境を整えてくれる、おなかにやさしい栄養素です。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



## 【4月24日（水）の献立】

牛乳 スパゲティナポリタン  
ツナサラダ 豆乳ココア蒸しパン



今日の「スパゲティナポリタン」は、小平第五中学校の生徒が、「中学生にオススメの献立を考え調理しよう」という昨年度の夏休みの課題で考えた料理です。野菜などの具材が多く入っており、栄養たっぷりの一品となりました。

また、「豆乳ココア蒸しパン」も、小平第三中学校の生徒が、昨年度の夏休みの課題で考えた料理です。給食では、豆乳を入れたり、アーモンドの代わりにチョコチップを加えたりしてアレンジをしました。

さて、今日はスパゲティナポリタンに関するクイズです。

クイズ：次のうち、スパゲティナポリタンの発祥の国はどこでしょう？

<1> イタリア   <2> アメリカ   <3> 日本

今日のクイズの答え・・・<3>「日本」です。「ナポリタン」という名前ですが、発祥はイタリアのナポリではなく、日本の横浜にあるホテルで生まれた料理です。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【4月25日（木）の献立】

牛乳 ソイそばろ丼 いかとブロッコリーの炒め物

ニューサマーオレンジ



今日のフルーツは、ニューサマーオレンジです。別名「日向夏<sup>ひゅうがなつ</sup>」ともいいます。ニューサマーオレンジは、爽やかな酸味があるのが特徴です。皮と果肉の間にある白いふわふわとした部分は食べることができ、ここに、ほのかな甘みがあります。この時期には様々な品種の柑橘類が出回ります。給食でも提供していくので、ぜひ味わってみてくださいね。

「ソイそばろ丼」の「ソイ」とは大豆の事で、豚と鶏の挽肉、細かく刻んだ大豆を使ってそばろを作りました。大豆には多くのたんぱく質が含まれています。

さて、今日は大豆に関するクイズです。

クイズ：大豆が原料となっている食材は、次のうちどれでしょう？

<1> ビーフン

<2> 湯葉

<3> 春巻きの皮

今日のクイズの答え・・・ <2>「湯葉」です。ビーフンの原料は「米」、春巻きの皮は「小麦粉」からできています。

# ランチタイムズ

【4月26日(金)の献立】

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



牛乳 ごはん 中華五目スープ

生揚げのオイスターソース炒め きよみ 清見オレンジ



今日の「生揚げのオイスターソース炒め」は、生揚げのほか、豚肉やにんじん、きゃべつ、たけのこなど、多くの具材をオイスターソースなどの調味料で炒めました。「オイスターソース」は、「ウスターソース」と名前が少し似ていますが、オイスターソースは牡蠣<sup>かき</sup>を原料とし、ウスターソースは野菜や果実を原料としています。

「中華五目スープ」の「五目」とは、「五種類の具材が入っている」という意味ですが、「五種類」にとらわれることなく、「具たくさん」という意味でも「五目」という言葉は使われています。

さて、今日はオイスターソースの原料、牡蠣に関するクイズです。

クイズ:牡蠣は、「海の○○」と呼ばれています。次のうち、「○○」に

当てはまる言葉はどれでしょう?

<1> 宝石 <2> 王様 <3> ミルク

今日のクイズの答え・・・<3>「ミルク」です。色が乳白色であり、牛乳のように栄養価が高いため、牡蠣は「海のミルク」と呼ばれています。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【4月30日(火)の献立】

牛乳 ハムピラフ かぼちゃとツナのサラダ  
大葉とチーズのササミフライ



今日の「大葉とチーズのササミフライ」は、小平第六中学校の生徒が、「夏休みに料理を作ろう」という昨年度の夏休みの課題で考えた料理です。給食では、細かく刻んだ大葉、粉チーズを衣に混ぜて油で揚げるというアレンジをして提供します。

ササミは鶏の胸骨に沿って左右1本ずつついている胸の筋肉を指します。一羽につき2本しか取れない部位ですので、胸肉よりも高く売られています。ササミには脂肪がほとんど含まれず、たんぱく質が豊富に含まれています。

さて、今日はササミに関するクイズです。

クイズ:「ササミ」という名前の由来は次のうちどれでしょう?

<1> 昔、寒い(サマイ)時期によく食べていたから

<2> 形が笹の葉に似ているから

<3> ササミさんが発見したから

今日のクイズの答え・・・<2>「形が笹の葉に似ているから」です。ちなみに、3月3日は

「ささ(3)み(3)」と読む語呂合わせから、「ササミの日」とされているそうです。