

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

< 7月2日（月）の献立 >

牛乳 ごはん むら雲^{くも}スープ

鯖^{さば}のねぎみそ焼き 茎わかめ^{くき}の炒め煮^{いた に}



今日のむら雲^{くも}スープは、たまごを使ったスープです。溶き流したたまごが汁の中に薄く広がった様子が、空にたなびく群雲^{むらくも}のように見えることから名前がついています。

主菜の鯖^{さば}は、長ねぎ、みそ、酒、白すりごま、みりん、砂糖で下味をつけて、焼きました。魚屋で取扱いの多い鯖の種類は、マサバ、ゴマサバ、タイセイヨウサバの3種類です。日本では、一般的に鯖というとならばのことをいいます。

さて、今日は鯖に関するクイズです。

クイズ：次のうち、鯖に多く含まれる栄養はどれでしょうか。

- ① 食物繊維^{しょくもつせんい}
- ② カルシウム
- ③ D H A (ドコサヘキサエン酸)^{ディーエイチエー}

今日のクイズの答え…③DHA (ドコサヘキサエン酸)^{ディーエイチエー}でした。DHAは脳や

神経の発育に必要な成分で、脳を活性化するといわれています。

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

< 7月3日（火）の献立 >

牛乳 まーぼー 麻婆 とうふどん なす豆腐丼

大豆もやしのナムル さくらんぼ



今日の麻婆まーぼーなす豆腐とうふどん丼には、小平市内産の新鮮しんせんななすを使用しました。なすは水分が多く、実がスポンジのようになっています。油で炒めたり、揚げあげたりすると、水分が抜けて苦手な人でも食べやすくなります。

また、なすは初心者でも育てやすい野菜の一つで、実にならない花が少ないことから、「親の意見と茄子なすびの花には千に一つも仇あだはない」ということわざがあります。これは、親が子を思って忠告ちゅうこくすることは、必ず役に立つので親の意見をよく聞けという意味です。

さて、今日のクイズはなすに関するクイズです。

クイズ：なすと同じナス科の野菜は次のうちどれでしょうか。

- ① きゅうり
- ② じゃがいも
- ③ たまねぎ

今日のクイズの答え・・・②じゃがいもでした。トマトもナス科の野菜です。

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

< 7月4日（水）の献立 >

牛乳 ミルクパン コーンシチュー

わふう 和風サラダ たなばた 七夕フルーツミックス



今日は、クリームシチューにとうもろこしを加えました。日本では、とうもろこしは、スイートコーンといって、^{かんじゆく}完熟する前の実を食べています。世界的に見ると、乾燥させて粉にしたり、^{かちく}家畜のえさにするものが多く、世界の^{さんだいこくもつ}三大穀物の一つとなっています。

また、少し早いですが今日は七夕^{たなばた}に合わせて、^{ほしがた}星型の^{あんにんどうふ}杏仁豆腐とナタデココを入れたフルーツミックスを組み合わせました。

さて、今日のクイズは世界の三大穀物に関するクイズです。

クイズ：世界三大穀物と言われているのは、とうもろこし、麦とあと一つは何でしょうか。

- ① ジャガイモ
- ② 大豆
- ③ 米

今日のクイズの答え・・・③米でした。ちなみに、とうもろこしは野菜や穀物として

食べるだけでなく、燃料(バイオエネルギー)としても使われています。

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

< 7月5日（木）の献立 >

牛乳 あなご入り^ま混ぜごはん ^{たなぼたじる}七夕汁

^{ささ}笹かまの^{てん}天ぷら ^{えだまめ}枝豆の^{しお}塩ゆで



今日の献立は、少し早いですが、^{たなぼた}七夕に合せた献立にしました。

^{たなぼたじる}七夕汁には、星型のかまぼこ、切り口が星型のオクラ、七夕の^{ぎょうじ}行事食^{しょく}のそうめんを加えました。

また、七夕には、^{ささ}笹の葉に願いごとを書いた短冊を結びつける風習があることから、笹かまの天ぷらを組み合わせました。

さて、今日は七夕の風習に関するクイズです。

クイズ：七夕には、ある植物の葉にたまつた^{あさつゆ}朝露を集めて、^{すみ}墨をすり、短冊^{しいか}に詩歌を書いて勉強や書道の上達を願う風習があります。ある植物とは、何でしょうか。

- ① ^{さと}里いも
- ② じゃがいも
- ③ さつまいも

今日のクイズの答え・・・①里いもでした。里いもの葉にたまつた^{あさつゆ}朝露は、月からこぼれ落ちた神様の水で、その力をおすそわけしてもらおうとされています。

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

< 7月6日（金）の献立 >

牛乳 冷やし中華^{ちゅうか}（中華めん、ゆで野菜、ハム）

中華クリームスープ レモンゼリー



今日の主食は、夏の定番の^{めん}麺料理の一つ、冷やし中華です。冷やし中華は、昭和初期には存在していた日本生まれの料理です。

野菜やハム、チャーシューなどのたんぱく質を多く^{ふく}含む食材を組み合わせるので、夏の麺料理の中でも栄養バランスがとりやすい料理です。麺料理を選ぶときの参考にしてください。

今日組み合わせた中華クリームスープのように、温かい料理を食べて、胃腸を冷やしすぎないようにしましょう。

さて、今日はデザートのリモンゼリーに関するクイズです。

クイズ：日本で一番レモンを多く生産しているのはどこでしょうか。

- ① 宮崎県
- ② 広島県
- ③ 沖縄県

今日のクイズの答え・・・②広島県でした。続いて、2位愛媛県、3位和歌山県です。レモンの産地では、みかんやオレンジなど他のかんきつ類の生産も多いです。

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

< 7月9日（月）の献立 >

牛乳 ^{ぶた}豚キムチ丼 ^{どん}

もやしと青菜のソテー メロン



今日の主食は、^{かんこく}韓国の^{つけもの}漬物のキムチを味付けに使用した^{どんぶりもの}丼物です。

キムチは、冬の寒さの^{きび}厳しい時期に備えた保存食です。にんにく、^{とう}唐辛子、^{がらし}がらし、^{ぎよかいらい}ぎよかいらい、^{しおから}しおからの^{しおから}塩辛などが入り、独特のうま味がある漬物です。

唐辛子は、元々^{なんべい}南米が原産で、大航海時代にヨーロッパの人々が持ち帰り、アジアへと伝わったとされています。唐辛子には、物を腐りにくくする^{ぼうふこうか}防腐効果があり、漬物などに使われるようになりました。

さて、今日は唐辛子の調理方法に関するクイズです。

クイズ：唐辛子の辛みをしっかりと出したい時には、どのように調理したらよいでしょうか。

- ①種をとらずに細かくきざむ
- ②種や白いわたを取り除く
- ③切らずに丸ごと使用する

クイズの答え・・・①種をとらずに細かくきざむでした。種のまわりの白いわたに

^{からみせいぶん}辛味成分が多く含まれます。辛いのが苦手な人は②か③の方法で使用しましょう。

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

< 7月10日（火）の献立 >

牛乳 ゆかりごはん とんじる 豚汁

いかのたつたあ竜田揚げ ゆでとうもろこし



今日のとんじる豚汁には、小平市内産のじゃがいもを使用しました。豚汁は、具沢山のぐだくさんみそ汁で、1品で多くの栄養がとれます。けんちん汁とよく似ていますが、けんちん汁はしょうじんりょうり精進料理であるため、肉が入りません。

副菜のゆでとうもろこしには、給食センター専用の畑で、小平市内の農家のみなさんが育ててくれました。収穫後、給食センターの調理員がとうもろこしの皮を1つ1つ手作業でむいてくれています。

さて、今日はとうもろこしに関するクイズです。

クイズ：今日使用したとうもろこしはいつ頃植えたものでしょうか。

- ① 2月初め
- ② 4月初め
- ③ 6月初め

今日のクイズの答え・・・②4月初めでした。種をまいてから、約3カ月ほどでとうもろこしが実ります。とうもろこしは、1つの苗から1本しかとれません。

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

< 7月11日（水）の献立 >

ミルクコーヒー コッペパン 豆のスープ煮

カレーヴィルスト ツナサラダ



主菜のカレーヴィルストは、ドイツの料理です。焼いたウィンナーソーセージにトマトケチャップやカレー粉をかけて食べる料理で、ドイツではファストフードとして人気があります。今回は、他にたまねぎ、バルサミコ酢、はちみつ、チリパウダーも加えてソースを作りました。パンに切れ目を入れてありますので、はさんで食べましょう。

バルサミコ酢は、イタリアの特産品でブドウの濃縮果汁のうしゅくかじゅうから作られます。酢の中でも甘みがあり、デザートにかけることもあります。

さて、今日のクイズは、ファストフードに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ファストフードとはどういう意味でしょうか。

- ① お店の中で食べる食べ物
- ② 車に乗ったまま買える食べ物
- ③ 素早く準備でき、すぐに食べることのできる食べ物

今日のクイズの答え・・・③素早く準備でき、すぐに食べることのできる食べ物

でした。経済産業省けいざいさんぎょうしょうの統計では、料理提供までの時間が3分未満とあります。

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

< 7月12日（木）の献立 >

牛乳 ごはん 新じゃがの煮物

ししゃもの南蛮漬なんばんづけ おひたし



今日は、小平市内産のじゃがいもを使用して新じゃがの煮物を作りました。普段は、メイクインといって細長く、芽の少ないじゃがいもを使っています。小平市内で作っている「きたあかり」や「とうや」という男爵だんしゃくけい系のじゃがいもは、メイクインよりも芽を取り除くのが大変ですが、生徒の皆さんに小平市内でとれたじゃがいもを味わってほしいと思い、取り入れています。

さて、今日のクイズはじゃがいもに関するクイズです。

クイズ：次のうち、じゃがいもを主食として食べているのはどの国でしょうか。

- ① 韓国かんこくなどの東アジアの国
- ② メキシコなどの中南米ちゅうなんべいの国
- ③ ベラルーシなどの東ヨーロッパの国

今日のクイズの答え・・・③ベラルーシなど東ヨーロッパの国でした。じゃがいもは、米や麦などの栽培が難しい土地でも育つ作物です。

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

< 7月13日（金）の献立 >

牛乳 スパゲティアラビアータ

ハムとキャベツのソテー 冷凍みかん



今日のスパゲティアラビアータのアラビアータとは、イタリア語で、唐辛子^{とうがらし}の辛みをきかせたトマトソースのことです。アラビアータとは、イタリア語で「怒り」を意味します。辛いため、食べると怒っているような顔になることから名前がついたようです。今日は、小平市内でとれたみずみずしいなすを使用しました。

さて、今日はなすを使ったことわざに関するクイズです。

クイズ：「一〇〇^{いちまるまる} 二鷹^{たか} 三なす^{さん}び」ということわざがあります。一のあとには何が入るでしょうか。

- ① 寿司^{すし}
- ② 牛^{うし}
- ③ 富士^{ふじ}

今日のクイズの答え・・・③富士でした。初夢^{はつゆめ}に見ると縁起^{えんぎ}がよいとされているも

のです。江戸時代、駿河^{するが}の国ではなすの促成栽培^{そくせいさいばい}が行われ、正月になすが大名^{だいみょう}

に献上^{けんじょう}されることがあり、大変高価だったことから生まれたことわざです。

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

< 7月17日（火）の献立 >

牛乳 ごはん いもだんごじる 芋団子汁

さけ 鮭のレモンソース い に ひじきの炒り煮



今日は、北海道の郷土料理の一つ、芋団子汁いもだんごじると特産品の鮭を使った献立にしました。芋団子は、ゆでてつぶしたじゃがいもに片栗粉を加えてよく練って作ります。団子を平たくして焼いたものは、芋もちと呼ばれ、しょうゆやバター、砂糖などで味つけをして食べます。芋もちは、もち米の代わりとして、北海道で多く生産されているじゃがいもやかぼちゃをもちの代用品として作られたそうです。

さて、今日のクイズはじゃがいもの加工品に関するクイズです。

クイズ：芋もちと同じように、じゃがいもと小麦粉を練って作るイタリ

アの食べ物は何かというのでしょうか。

- ① マカロニ
- ② ニョッキ
- ③ ピザ

今日のクイズの答え・・・②ニョッキでした。ニョッキは、ゆでてトマトソースやバジルソースなど混ぜ合わせて食べられています。

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

< 7月18日（水）の献立 >

牛乳 コッペパン キャロットポタージュ

とりにく こうそう
鶏肉の香草焼き トマトパスタサラダ すいか



今日の主菜の鶏肉の香草こうそう焼きは、オリーブオイル、白ワイン、バジル、塩、こしょう、にんにくで下味をつけて焼きました。

古くからヨーロッパの国々では、近くに自生していたオレガノ、バジル、タイム、パセリ、ロリエ、ローズマリーなどの葉や花の香りを食用にしたり、薬草やくそうとして生活の中に取り入れたりしてきました。日本でも、最近では自宅で栽培して、使用する家庭も増えてきていますし、アロマセラピーや鑑賞用としても人気があります。

さて、今日のクイズは日本の香草こうそうに関するクイズです。

クイズ：うなぎのかば焼きそに添えられる日本の香草は何でしょうか。

- ① 山椒さんしょう
- ② 三つ葉みつば
- ③ しそ

今日のクイズの答え・・・①山椒さんしょうでした。粉にした山椒は七味唐辛子しちみとうがらしの原料に欠か

せません。お正月のお屠蘇とその風味づけにも使われています。

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

< 7月19日（木）の献立 >

牛乳 ^{なつやさい}夏野菜のキーマカレー

こんにやくサラダ みかんシャーベット



今日の主食の^{なつやさい}夏野菜のキーマカレーライスには、小平市内産のにんにく、青ピーマンを使用しました。キーマとは、インドの言葉で「ひき肉」のことをいいます。インドでは、宗教上の理由から羊や山羊、^{やぎ}鶏肉を使うのが一般的です。

ごはんは、カレー粉とターメリックという黄色い色の香辛料を使って炊きました。

さて、今日はデザート^{デザート}のシャーベットに関するクイズです。

クイズ：シャーベットやアイスクリームは、どんな時により甘く感じるでしょうか。

- ① 冷凍庫から出してすぐの時
- ② 少し溶けはじめた時
- ③ 完全に溶けた時

今日のクイズの答え・・・③完全に溶けた時でした。あまり冷たすぎると人間の舌は甘さを感じにくく、溶けると甘さを感じやすいです。