

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 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

【5月1日（水）の献立】

発酵乳 中華おこわ 青菜とかまぼこの卵スープ

きびなごのから揚げ みしょうかん 美生柑



今日は、端午^{たんご}の節句献立について紹介します。

5月5日は端午の節句で、男の子の健康を願って中華ちまきや柏餅^{かしわもち}を食べる風習があります。給食では、中華ちまきの代わりに、中華おこわを作りました。また、副菜のきびなごは、ニシン科の小魚で、鹿児島県や長崎県の海などでたくさん獲れる魚です。鹿児島では、帯^{おび}のことをキビとも呼びます。きびなごの体の青い模様が帯のように見えることから「きびなご」と呼ばれるようになったそうですよ。

ここでクイズです。

クイズ：端午^{たん}の節句の端とは、どういう意味でしょうか？

<1> 優れている <2> 最初 <3> さわやか

今日のクイズの答え・・・<2>の最初という意味です。端午の節句の端は最初、端午の節句^ごの午は「午^{うま}の月^{つき}」という意味で、今の五月にあたります。つまり、端午の節句は、五月の最初の節句という意味です。

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 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

【5月2日（木）の献立】

牛乳 田舎うどん

カリカリじゃこサラダ 抹茶きなこ団子



今日は、八十八夜献立です。八十八夜とは、立春から数えて、八十八日目のことをいいます。この時期になると、お茶の新芽が出揃うので、新茶を作ることができるようになり、お茶農家さんは大忙しになります。

給食では、抹茶を使ったきな粉団子を一つ一つ手作りしたので、ぜひお茶の味だけでなく、見た目や風味も楽しんでいただきましょう！

ここでクイズです。

クイズ：お茶の苦み成分は何という名前でしょうか？

<1> タンニン

<2> カテキン

<3> カフェイン

今日のクイズの答え・・・<1～3>の全部です。お茶には、カテキンやタンニンというカテキン類やカフェインが入っていて、これらは全て苦みを感じる成分です。この苦みには「抗がん作用」があるので、毎日お茶を1～2杯飲むと健康的ですよ。

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 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子

【5月7日（火）の献立】

牛乳 ごはん 鶏塩ちゃんこ汁

かつお 鰹の梅ソースかけ 切干大根の胡麻酢和え



今日は、鰹について紹介します。

鰹は、日本近海の太平洋側で広く漁獲される魚です。鰹は、春先に北上し、秋には南下する特長をもっているため、春と秋の2回、旬を迎えます。春に水揚げされるものは「初^{はつ}ガツオ」、秋に水揚げされるものは「戻^{はつ}りガツオ」と呼ばれ、どちらも栄養価に富んでいておいしい鰹として有名です。

さて、ここでクイズです。

クイズ：鰹が一番たくさん漁獲されるのはどこでしょうか？

<1> 静岡県

<2> 高知県

<3> 宮城県

今日のクイズの答え・・・<1>の静岡県です。令和3年度の漁獲量ランキングでは、1位が静岡県、2位は宮城県、3位は高知県です。

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 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

【5月8日（水）の献立】

牛乳 春野菜のスパゲティボロネーゼ

ベーコンとキャベツのソテー かわちばんかん 河内晩柑



みなさんは、ボロネーゼがどこの国の料理か知っていますか？ボロネーゼは「ラグー」というフランス料理を参考にして作られたイタリアの料理です。

イタリアの都市には、「ボローニャ」という場所があり、そこで誕生したパスタ料理がボロネーゼと呼ばれます。

ちなみに、ボロネーゼと似た料理にミートソースがありますが、ミートソースの方が砂糖やケチャップ、ウスターソース等を多く使っているため、ボロネーゼよりも甘味が強いことが特徴です。

ここでクイズです。

クイズ：ボロネーゼはイタリア料理と紹介しました。では、ミートソースは

どこの国の料理でしょうか？

<1> 日本 <2>アメリカ <3>フランス

今日のクイズの答え・・・<2>のアメリカです。ミートソースは、イタリアのボロネーゼを

元にアメリカで誕生した料理です。戦後日本に伝わったと言われています。

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 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

【5月9日（木）の献立】

牛乳 ごはん あしたば明日葉のみそ汁 さば鯖のピリ辛揚げ
ウインナーと小松菜の変わり煮びたし



皆さんは、明日葉がどこの郷土野菜か知っていますか？

明日葉は、東京都の伊豆大島や八丈島などに自生している植物で、小松菜と同じように東京都の郷土野菜です。明日葉の名前は、「今日積んでも明日生えてくる」ことから、明日葉と名付けられたそうです。現地では、汁物に入れたり、てんぷらや、和え物にしたりして食べられます。今日は、みそ汁に明日葉が入っているので、東京都の味をぜひ味わっていただきましょう！

ここでクイズです。

クイズ：明日葉には、ある色の成分が含まれます。それは何色でしょうか？

<1> 赤色

<2> 紫色

<3> 黄色

今日のクイズの答え・・・<3>の黄色です。明日葉には、カルコンという名前の黄色い

成分が含まれます。カルコンは、洗ってもなかなか落ちないので、明日葉を収穫する時

には、注意が必要です。

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 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

【5月10日（金）の献立】

牛乳 麻婆豆腐丼 しん たけのこ 新筍入り中華スープ
パリパリ中華サラダ



今日は、筍について紹介します。

筍は、4月から5月にかけて旬を迎えます。また、その年に初めて収穫される筍は、「新筍」と呼ばれます。新筍は、シャキシャキとした食感だけでなく、香りや味がとても良いため、サッとゆでてお刺身でも食べることができます。また、栄養価も優れていて、筍に入っているカリウムや食物繊維は、体に必要のない塩を体の外に出してくれる働きがあります。

ここでクイズです。

クイズ：筍に関することで、あっているのはどれでしょうか？

<1> 筍は1日1m伸びることがある。

<2> 筍は、昔の人たちが枕として使っていた。

<3> 筍を収穫して、1日経ったら生で食べることができる。

今日のクイズの答え・・・<1>の筍は1日1mのびることがあるです。筍は成長が早く、

1日約30cm伸びるそうです。過去の記録では、1日1m20cm伸びたこともあるそうです

よ。ちなみに、筍は生では食べられないので、食べる時には茹でてから食べましょう！

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 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子

【5月13日（月）の献立】

牛乳 彩りごはん 豚肉とレタスのすまし汁
鶏肉のごまみそ煮



今日は、レタスについて紹介します。

レタスは一般的に、5月から6月が旬の野菜とされていますが、秋と冬にも旬があります。日本に中国から初めて伝わったのは平安時代といわれて、その時は「ちしゃ」と呼ばれてそうです。今のようレタスと呼ばれるようになったのは明治時代以降のようですが、名前が変わっても、レタスは日本人にとってゆかりのある食べ物といえそうですね。

ここでクイズです。

クイズ：レタスの仲間は次のうちどれでしょうか？

<1> たんぽぽ

<2> サニーレタス

<3> サラダ菜

今日のクイズの答え・・・<1～3>の全部です。レタスはキク科の植物なので、1～3のすべてレタスの仲間です。

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 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

【5月14日（火）の献立】

牛乳 きな粉揚げパン ポトフ

豚肉のマーマレード焼き
(五中生徒献立)



ポトフは、フランス料理の一つです。フランス語でポトフのポトは鍋や壺^{つぼ}、フは火を表すため、ポトフを日本語に直訳すると、「火にかけた鍋」という意味になります。作り方はとてもシンプルで、野菜やお肉を鍋で煮込み、塩やハーブを入れて煮込めば完成です。給食センターでは、1釜で700人以上の食材を約 1時間かけて煮込んで作りました。

また、豚肉のマーマレード焼きは、小平第五中学校の生徒が考えてくれた料理です。マーマレードやにんにく^{しょうゆ}醤油で下味をつけた豚肉をスチームコンベクションオーブンで焼いています。ぜひ味わっていただきましょう！

ここでクイズです。

クイズ：ポトフと同じように、フランスで誕生した料理はどれでしょう？

<1> ミネストローネ <2> ビシソワーズ <3> クラムチャウダー

今日のクイズの答え・・・<2>のビシソワーズです。ビシソワーズはじゃが芋の冷製スープです。

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 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

【5月15日（水）の献立】

牛乳 ごはん けんちん汁
いかのねぎ塩焼き 新じゃが芋のみそがらめ



今日はけんちん汁について紹介します。

けんちん汁に関する由来は諸説ありますが、その一つによると、けんちん汁は、神奈川県の北鎌倉市にある建長寺で誕生したといわれています。

けんちん汁は、鰹節でとった出汁だしに、小さく切った人参やごぼう、大根と、こんにゃくや里芋、豆腐を入れて、塩と醤油で味付けをした料理です。ちなみに、今日のけんちん汁は、建長寺の目の前にあるお店のけんちん汁を基にして作ってました。興味のある人は、ぜひ一度行ってみてください。

ここでクイズです。

クイズ：けんちん汁の豆腐はくずし豆腐を使っています。それはなぜでしょう？

<1> 包丁がなかったから <2> 修行僧が落としてしまったから

<3> 消化吸収がいいから

今日のクイズの答え・・・<2>の修行僧が落としてしまったからです。けんちん汁を作る

際、修行僧が誤って豆腐を落としてしまいましたが、禅師と呼ばれる僧侶が命を粗末に

しないよう、洗って入れたので、今でもけんちん汁はくずし豆腐を使って作られます。

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 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

【5月16日(木)の献立】

牛乳 高野豆腐のそぼろ丼

にら玉スープ メロン



高野豆腐は、豆腐を凍らせて、水分を抜いた乾燥豆腐のことです。

地方によっては、凍^しみ豆腐や凍^{こお}り豆腐とも呼ばれます。また、高野豆腐は、鎌倉時代に和歌山県で初めて誕生した食材といわれています。高野豆腐は、僧侶たちの精進料理や、戦いに行く兵士の食糧としても用いられたといわれています。

ここでクイズです。

クイズ：高野豆腐の名前の由来は次のうちどれでしょうか？

<1> 人の名前

<2> 作り方

<3> 山の名前

今日のクイズの答え・・・<3>の山の名前です。高野豆腐は、和歌山県の北部にある

高野山で誕生したため、高野豆腐と呼ばれるようになりました。

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 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

【5月17日（金）の献立】

牛乳 ごはん ひじきのふりかけ うち豆汁
魚の黒酢あん ミニトマト



今日は、魚の黒酢あんに使われているメルルーサについて紹介します。

メルルーサとは、タラ^{もく}目のメルルーサ科で、深海に生息している魚です。

体調は1m以上の大型の魚で、体の色は灰色です。表面には茶色の斑点があり、スズキという魚のような見た目をしています。食べると身がホクホクしていてとてもおいしいため、日本だけでなく、アフリカやヨーロッパなど、世界中で食べられている魚です。

ここでクイズです。

クイズ：今日の給食はメルルーサに衣をつけて揚げています。

その衣の原料は何でしょうか？

<1> 片栗粉

<2> 小麦粉

<3> 米粉

今日のクイズの答え・・・ <1>の片栗粉です。ちなみに、片栗粉の原料はじゃが芋で、

細かくしたじゃが芋をこしてから乾燥して作られます。

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 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子

【5月20日（月）の献立】

牛乳 丹後のまつぶた寿司 京風みそ汁
豚肉と大根の炊いたん



今日は、京都府の郷土料理です。

「丹後のまつぶた寿司」の「丹後」とは、京都の丹波地方たんばちほうの北部の地名です。「まつぶた」とは、もちを入れる細長くて浅い箱のことで、「まつ」は松の木、「ぶた」は木箱きばこのことを指します。また、京都では、煮汁で具を煮る料理を「炊いたん」と呼びます。みなさんは、修学旅行で京都に行くと思うので、予習も兼ねて、ぜひ味わっていただきましょう！

ここでクイズです。

クイズ：京都で誕生したといわれている飲食料は次のうちどれでしょう？

<1> 緑茶 <2> あんこ <3> ハつ橋

今日のクイズの答え・・・<3>のハツ橋です。ハつ橋は、1805年、箏ことの演奏者えんそうしゃの八橋やつはし

検校けんぎょうの箏の形に見立てて作られた焼き菓子です。ちなみに、1と2は、どちらも中国で誕生したのち、日本に伝わった食材です。

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 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

【5月21日（火）の献立】

牛乳 あんかけ海鮮ラーメン

煮たまご 海藻サラダ



今日は卵の栄養素について紹介します。

卵は、食物繊維とビタミンC以外のほぼ全ての栄養素が含まれています。栄養価のバランスが優れていることから、卵は「完全食品」とも呼ばれます。特に注目したいのは、体を作る素になる「たんぱく質」が豊富に含まれていることです。

たんぱく質は、朝・昼・夕方に20g程度摂ると体づくりに最適だといわれています。今日の給食では、毎日全部食べると20g以上たんぱく質が摂れるように献立を立てているので、一人分をバランスよくたべるようにしましょう！

ここでクイズです。

クイズ：卵1つには、たんぱく質はどれくらい入っているでしょうか？

<1> 約2g <2> 約4g <3> 約6g

今日のクイズの答え・・・<3>の約6gです。ちなみに、たんぱく質の吸収率は調理の

方法で変わる為、温泉卵程度の温度帯で調理をすると吸収率が良いといわれています。

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 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子

【5月22日（水）の献立】

牛乳 ごぼうピラフ ジュリエンヌスープ
レモンペッパーチキン 冷凍みかん
（五中生徒献立）



今日は、レモンペッパーチキンについて紹介します。

これは、小平第五中学校の生徒が考えてくれた料理です。

作り方は、レモンの果汁と調味料で鶏肉を漬け込み、オーブンで10分ほど焼けば完成です。給食では、スチームコンベクションオーブンで、焼き色を付けながら蒸気も加えてふっくら焼き上げました。レモンの風味とペッパーが絡み合ったさわやかな味を楽しんでいただきましょう！

ここでクイズです。

クイズ：ジュリエンヌスープのジュリエンヌとはどういう意味でしょうか？

- <1> 女性の髪の毛
- <2> 王様の大切な
- <3> 誰でも飲みやすい

今日のクイズの答え・・・<1>の女性の髪の毛です。ジュリエンヌスープは、フランス料理の一つで、女性の髪の毛のように細く切った野菜が入っているスープという意味です。

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 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

【5月23日（木）の献立】

牛乳 しらすとツナのチーズコッペ
ポークビーンズシチュー フルーツポンチ



今日は、果物のビタミンについて紹介します。

果物には、バナナやみかん、桃やぶどうなど、たくさんの種類があります。

この中で、ほとんどの果物にたくさん含まれるのはビタミンです。特に、みかん類にはビタミンCが多く含まれていて、食べると肌の調子を整えてくれたり、免疫力を高めてくれたりする働きがあります。今日は、フルーツポンチがでているので、美容と健康のためにも、しっかりと果物を食べましょう！

ここでクイズです。

クイズ：ビタミンCは野菜にも入っています。この中で一番ビタミンCを多く含む野菜はどれでしょう？

<1> 赤色のピーマン <2> 黄色のピーマン

<3> 緑色のピーマン

今日のクイズの答え・・・<1>の赤色のピーマンです。ピーマンは熟するにつれてビタミンCの量が増えます。

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 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子

【5月24日（金）の献立】

牛乳 ごはん なめこの赤みそ汁
鯖のごまケチャップソースかけ もやしのからし和え



今日は、みそについて紹介します。

みそは、中国から伝わった調味料だといわれています。

もともとは、^{しょう}醬という調味料が中国から伝わりました。しかし、当時の人たちは、この醬になる前のものを^{みしょう}未醬と呼び、これが時を経るごとに変化して、今のみそになったといわれています。

みそには、お腹の調子を整える作用や美容にも効果があるといわれていたので、昔は薬としても使われていたそうです。ちなみに、今日の給食の赤みそは、白みそに比べて発酵させる日数が長いために、色とうまみが白みそよりも深いことが特徴です。

ここでクイズです。

クイズ：みそを作る時に欠かすことができない材料はどれでしょう？

<1> ^{こうじ}麴菌 <2> イースト菌 <3> ^{こうぼ}酵母菌

今日のクイズの答え・・・<1>の麴菌です。麴菌は、みそや醤油を作る時に欠かすことができない菌なので、「日本の菌」という意味で、「^{こっきん}国菌」と呼ばれます。

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 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子

【5月27日（月）の献立】

牛乳 ごはん 豚汁
ししゃもの南蛮漬け いかとホタテの炒め物



今日は、ごはんについて紹介します。

毎日給食で登場するごはんは、どこのお米を使っているか知っていますか？
食育ポスターで以前紹介したので、2年生と3年生の人は覚えている人もいるかもしれませんが、小平市の姉妹都市になっている、北海道のおびらちょう小平町で作られたお米を使用しています。品種は「ななつぼし」といいます。ななつぼしは、粒がしっかりとしているため、噛み応えがあり、うまみとあっさりとした甘みのあるお米です。ごはんを食べる時には、小平町で育てられたことを覚えていただきましょう！

ここでクイズです。

クイズ：北海道の小平町で生活している人は約何人でしょう？

<1> 約2700人 <2> 約5100人 <3> 約8900人

今日のクイズの答え・・・<1>の約2700人です。米農家の数は、104戸なので、約200人の農家さんが、協力をしてお米を育てています。

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 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子

【5月28日（火）の献立】

牛乳 ごはん 肉団子ともずくのすまし汁
鶏肉じゃが 甘夏みかん



今日は、肉団子ともずくのすまし汁について紹介します。

給食センターでは、ほとんどの料理を手作りしていますが、今日の肉団子も給食センターで手作りの料理です。ふわっと仕上がるように一度お湯で肉団子を茹でた後、もずくのすまし汁に入れて仕上げました。すまし汁の出汁には、昆布と鯖と鰯さばを使っています。今日は、すまし汁のうま味に注目していただきましょう！

ここでクイズです。

クイズ：肉団子に入っている肉のにおい消しに効果がある調味料は

どれでしょう？

<1> クレソン

<2> ターメリック

<3> ナツメグ

今日のクイズの答え・・・<3>のナツメグです。ナツメグは、ハンバーグにも使われますが、

におい消し以外にも、野菜などの甘味を引き出す効果もあります。

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 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子

【5月29日（水）の献立】

牛乳 オレンジフレンチトースト
麦入り野菜スープ ガーリックポテト



今日は、オレンジフレンチトーストについて紹介します。

フレンチトーストは、世界中で食べられている料理の一つです。フレンチトーストのほとんどは、卵と牛乳を使って作られますが、国によって、はちみつやメープルシロップ、バター、練乳やシナモンなどを使って作られます。

給食では、卵と砂糖、バターにみかんジュースで作った調味液を、調理員さんが一枚ずつ丁寧にパンに染み込ませてから、スチームコンベクションオーブンで焼き上げました。

ここでクイズです。

クイズ：バターを使った調味液を作る時にはいけないことは何でしょう？

<1> 溶かしたバターを冷やして混ぜる

<2> 溶かしたバターをザルでこす

<3> 溶かしたバターを素早く混ぜる

今日のクイズの答え・・・<1>の溶かしたバターを冷やして混ぜるです。バターは、溶かしてから冷やすと固まってしまうので、冷めないうちに混ぜるのがポイントです。

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 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子

【5月30日（木）の献立】

牛乳 キムチチャーハン
豆乳とキャベツのごま担々スープ
かまぼこと野菜のナムル



豆乳は、大豆の皮をむき、蒸してから細かく砕き、絞った残りの乳液を集めて作られます。

豆乳には、大豆たんぱく質や、イソフラボン、レシチンなどたくさんの栄養素が入っていて、これらは体の調子を整えてくれる働きがあります。また、サポニンという栄養素も入っています。これは体の中の余分な脂肪を体の外に出してくれる働きがあるため、肥満予防にも期待がされています。今日は、ごま担々スープに、豆乳が入っています。体の健康を保ちたい人や肥満を予防したい人は特にスープをしっかりいただきましょう！

ここでクイズです。

クイズ：大豆に関することで、本当にあるのは次のうちどれでしょう？

<1> 大豆の目利きプロ <2> 豆乳資格検定

<3> 豆乳一気飲み選手権

今日のクイズの答え・・・<2>の豆乳資格検定です。今年は12月4日にあるので、興味のある人は、チャレンジしてみましょう！

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 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

【5月31日（金）の献立】

牛乳 ドライカレー 大根おろしと白菜のスープ
かぶ・ハムサラダ



今日は、給食のドライカレーの作り方について紹介します。

まず、油でにんにくやしょうが、玉ねぎを炒めた後、豚挽き肉を赤ワインと一緒に炒めます。そこに、みじんにした大豆や、大豆ミートも入れます。次に、トマトや青ピーマンなどの野菜を加えて炒めた後、ソースやケチャップなどの調味料や、カレー粉とガラムマサラという香辛料を入れて煮込めば完成です。食欲をそそるおいしい味になるよう、1時間以上煮込んで作っているので、ドライカレーの香りと味をぜひ味わっていただきましょう！

ここでクイズです。

クイズ：インドのカレーには入れない、日本のカレーならではの隠し味は次のうちどれでしょう？

<1> 醤油 <2> 味噌 <3> お酢

今日のクイズの答え・・・<1>の醤油です。カレーライスやドライカレーには、味にコクがでるように醤油を入れています。