

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



【6月3日(月)の献立】

牛乳 ごはん なめこ汁

あじ
鱈の香味だれ かわりきんぴら



6月は「食育月間」です。

「食育月間」とは、「食べることの大切さ」や、「郷土料理」、「行事食」など食に関することを積極的に知ることができるように定められた月間のことです。そのため、日本各地でイベントが開催されたり、農林水産省が主催する「食育推進全国大会」が毎年行われたりしています。

中学校の給食でも、日本の郷土料理や行事食が登場しています。ぜひ、どこの地域の郷土料理なのか考えながら食べてくださいね。

さて、今日は食育月間に関するクイズです。

クイズ:食育月間はいつから始まったでしょう?

<1> 昭和61年 <2> 平成18年 <3> 令和2年

今日のクイズの答え・・・<2>の「平成18年」です。「食育基本法」という法律が、平成

17年6月17日に成立、7月15日に施行されました。この法律が成立されたのが6月で

あるため、6月が食育月間と定められたのです。

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



【6月4日（火）の献立】

牛乳 鶏南蛮うどん

かみかみサラダ 抹茶蒸しパン



6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。これは、語呂合わせて虫歯の「**64**」と読める6月4日から1週間、**口腔**の健康増進を目的に定められています。口腔の健康のためには、まず「よく噛む」ことが大切です。

みなさん、「**卑弥呼の歯がいーぜ**」という言葉聞いたことはありますか。これは、よく噛むことで得られる8つの効果の頭文字をとって合わせた言葉です。

今日は、この歯と口の健康週間に合わせて「かみかみサラダ」に「するめ」を取り入れています。ぜひ、「よく噛む」ことを意識して食べてください。

さて、今日は「卑弥呼の歯がいーぜ」に関するクイズです。

クイズ：次のうち、「卑弥呼の歯がいーぜ」の8つの効果に

当てはまるものはどれでしょう？

<1> 肥満予防 <2> 味覚の発達 <3> 言葉の発達

今日のクイズの答え・・・<1~3>の「すべて」です。残り5つは、「脳の発達」、「歯の病
気予防」、「がん予防」、「胃腸快調」、「全力投球」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



【6月5日(水)の献立】

牛乳 ごはん わかめとビーフンのスープ
プルコギ 大根サラダ メロン



今日の「わかめとビーフンのスープ」に使用している「ビーフン」は、紀元前220年頃に初めて中国で誕生しましたが、ビーフンの誕生には、中国の兵士が関係しているといわれています。

この頃、中国はいくつかの国に分かれていました。そのため、中国の北部にあった「秦」という国の始皇帝が、南部を攻める兵士を送りました。当時、麺を主に食べていた兵士たちは、戦場で何とか麺を食べたいと思い、お米を麺のように伸ばして食べたそうです。これが、のちのビーフンになったといわれています。当時の兵士たちも、自分たちが考えたお米の食べ方が、2000年以上の時を超えて続くとは、夢にも思わなかったことでしょう。

さて、今日はビーフンの原料である米に関するクイズです。

クイズ:米が収穫される季節は、次のうちどれでしょう?

<1> 春 <2> 夏 <3> 秋

今日のクイズの答え・・・<3>の「秋」です。お米は秋に稲を刈って収穫します。収穫してすぐのお米を「新米」といい、新米はみずみずしいのが特徴です。

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



【6月6日(木)の献立】

牛乳 コッペパン チリコンカン
白身魚のフライ ほうれん草とコーンのソテー



今日の「白身魚のフライ」では「ホキ」という深海魚を使用しています。なかなか聞き慣れない名前ですが、ホキには上品な風味があり、柔らかくて食感に弾力があります。水っぽくないため、フライなどの揚げ料理にも適しています。

「チリコンカン」は、学校給食によく登場する料理の1つですね。豚肉のほか、たまねぎ、にんじん、大豆、マッシュルームなどたっぷりの具材がトマトベースのスープに入っているので、食べやすい味付けとなっています。

さて、今日はチリコンカンに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、チリコンカンはどこの国の郷土料理でしょう?

<1> チリ

<2> カナダ

<3> アメリカ

今日のクイズの答え・・・<3>の「アメリカ」です。チリコンカンはアメリカの南側に隣接する国、「メキシコ」の料理が由来となった、メキシコ風アメリカ料理の1つです。

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



【6月7日(金)の献立】

牛乳 梅ごはん のっぺい汁

いわし
鰯の香り揚げ 青菜の辛子和え



今日は入梅^{にゅうばい}の献立です。「入梅」は、「梅の実が熟し、梅雨に入る頃」という意味があり、毎年日付が決まっています。今年の入梅は6月10日のため、今日はそれに合わせて「梅ごはん」、「鰯^{いわし}の香り揚げ」を提供しました。

「鰯の香り揚げ」は、しょうが、にんにく、醤油^{しょうゆ}、ごま油で下味をつけて作っています。関東では、6月から7月ごろの梅雨入りの時期に漁獲^{ぎょかく}される真イワシを「入梅イワシ」と呼び、一年の内で最も脂がのっておいしいとされています。

さて、今日は鰯に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、鰯の漁獲量が多い都道府県はどこでしょう?

<1> 青森県

<2> 茨城県

<3> 大分県

今日のクイズの答え・・・<2>「茨城県」です。茨城県は鰯の漁獲量、日本一です。今日

の給食で使用した鰯は千葉県産で、千葉県は鰯の漁獲量第3位です。

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

【6月11日(火)の献立】

牛乳 タコライス
五目卵スープ 冷凍パン



今日の「タコライス」は、沖縄県で誕生した料理です。1980年代、沖縄県きんちょう金武町にあった、とある店で、滞在していたアメリカ人の兵士が喜ぶ料理として考えられました。

はじめは、ご飯の上にチーズと刻んだキャベツ、くし切りにした、ひとかけのトマトをのせたあと、サルサソースをお好みでかけて食べていたそうです。タコライスが誕生した店は、すでに閉店してしまいましたが、別のお店が味を継承しています。沖縄県に行く機会があったら、ぜひ本場のタコライスを食べてみてくださいね。

さて、今日はタコライスに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、タコライスの「タコ」の意味として正しいものは

どれでしょう?

<1> 魚介類の「タコ」 <2> タコス <3> タバスコ

今日のクイズの答え・・・<2>の「タコス」です。メキシコ料理の「タコス」に似せた料理をごはんにのせたことが始まりです。

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



【6月12日(水)の献立】

牛乳 鮭ごはん ジャガ芋とわかめの味噌汁

ぎせいどうふ

擬製豆腐 ツナ和え



今日の「擬製豆腐」は、豆腐料理の1つで、豆腐のほか、ひき肉、細かくした野菜などを合わせ、溶き卵を流し込んで作っています。「擬製」とは「本物に似せて作る」という意味で、豆腐以外の食材を使用していながら、豆腐のような形に似せて作るため、このような名前がついています。

擬製豆腐には、きくらげも入っています。きくらげは、きのこ類の1つです。

みなさん、知っていましたか？

さて、今日はきくらげに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、きくらげに多く含まれるビタミンはどれでしょう？

<1> ビタミン A

<2> ビタミン C

<3> ビタミン D

今日のクイズの答え・・・<3>の「ビタミンD」です。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助

けてくれる働きがあります。

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



【6月13日(木)の献立】

牛乳 ごはん 具だくさんすまし汁
いかのゆかり揚げ かぼちゃ 南瓜のそぼろ煮



今日の「南瓜のそぼろ煮」に登場している「南瓜」は、夏に収穫してから、1、2か月熟成させる必要があります。この工程で、でんぷんが糖に変わって完熟し、甘くてホクホクとしたおいしい南瓜になります。

美味しい南瓜は、ヘタが乾燥してヒビが入り、コルクのようになっています。さらに、皮がかたくて緑色が濃く、ずっしりと重いものはちょうどいいタイミングで収穫され、完熟している証です。

さて、今日は南瓜の生産地に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、南瓜の生産量、日本一はどこの都道府県でしょう?

<1> 北海道

<2> 鹿児島県

<3> 茨城県

今日のクイズの答え・・・<1>の「北海道」です。日本で収穫される南瓜の半分近くは、北海道産です。2位は鹿児島県、3位は茨城県となっています。

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



【6月14日（金）の献立】

牛乳 枝豆チャーハン トックスープ
胡瓜の華風漬け 湘南ゴールドゼリー



今日の「枝豆チャーハン」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。

「トックスープ」の「トック」は、お米を原料としたお餅^{もち}のような食材で、韓国で誕生しました。トックとコチュジャンを絡めて作る「トッポギ」など、韓国ではさまざまな料理に使用していて馴染みのある食材です。

さて、今日は韓国料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、韓国で誕生した料理はどれでしょう？

<1> ポッサム

<2> ジンギスカン

<3> ザンギ

今日のクイズの答え・・・<1>の「ポッサム」です。「ポッサム」とは「包む」という意味で、豚肉やにんにく、玉ねぎ、サムジャンといった香辛料などをサンチュに包んで食べる料理です。<2>の「ジンギスカン」、<3>の「ザンギ」は日本の北海道で誕生した料理です。

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 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【6月17日(月)の献立】

牛乳 ^{にんじん}人参シリシリトースト
パンプキンポタージュ ポテトソテー



今日の主食は、人参、たまねぎ、ツナ、卵を炒めて作った「人参シリシリ」という料理と、「ピザチーズ」をパンにのせて焼いた「人参シリシリトースト」です。ツナとピザチーズの塩味がアクセントになっており、たっぷり入った人参が食べやすくなっていると思います。

人参には体内でビタミンAに変わる「カロテン」が多く含まれています。ビタミンAは体の発育、目や皮膚などの健康、感染症に対する抵抗力など、健康に欠かせない栄養素です。

さて、今日は人参シリシリに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、「人参シリシリ」の「シリシリ」の意味はどれでしょう?

<1> 千切り

<2> 新鮮

<3> たくさん

今日のクイズの答え・・・<1>の「千切り」です。「シリシリ」は、沖縄県の方言です。

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



【6月18日(火)の献立】

牛乳 ごはん 根菜汁
豆あじの唐揚げ ひじきサラダ



今日は、「豆あじの唐揚げ」の「^{まめあじ}豆鯨」について紹介します。

皆さんは、豆鯨の名前の由来を知っていますか？豆鯨の「豆」は「小さな」という意味で、約10cm前後の^{あじ}鯨のことを「豆鯨」と呼びます。

鯨は、一年間で15cm前後になるので、豆鯨は、「生まれてから1年未満の鯨」ともいえます。

豆鯨は、今のような夏の初めから秋の初め頃までが旬といわれています。

今日は、一年で一番おいしい時期の豆鯨に^{しょうゆ}醤油やしょうがで下味をつけ、油でカリッと揚げて唐揚げにしました。

さて、今日は鯨に関するクイズです。

クイズ：次のうち、鯨の体にある線のような模様の正体はどれでしょう？

<1> ひれ <2> 背骨 <3> うろこ

今日のクイズの答え・・・<3>の「うろこ」です。この線のような模様は、えらから尾びれ

にかけて伸びていて、これを「ぜいご」といいます。「ぜいご」

の正体は、鋭いトゲを持つ硬い「うろこ」なのです。



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

【6月19日(水)の献立】

牛乳 ごはん ミネストローネ
豚肉のピカタ キャベツとコーンのサラダ



今日の「ミネストローネ」と「豚肉のピカタ」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。

「豚肉のピカタ」はイタリア料理に由来する料理です。本場イタリアでは豚肉に小麦粉をまぶし、そのまま焼きますが、日本では小麦粉をまぶしてから溶き卵にくぐらせて焼く料理として広まっています。

「ミネストローネ」もまた、イタリアで長く親しまれている野菜スープ料理です。

さて、今日はイタリアの国旗に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、イタリアの国旗と同じ色を使っている国旗の国は

どこでしょう?

<1> ハンガリー <2> ベルギー <3> ドイツ

今日のクイズの答え・・・<1>の「ハンガリー」です。イタリアとハンガリーの国旗は「緑、白、赤」の3色を使用していますが、イタリアは縦じま、ハンガリーは横じまです。

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



【6月20日(木)の献立】

牛乳 ジュウシイ もずくの味噌汁

ゴーヤチャンプルー 黒蜜かん



突然ですが、みなさん、6月23日は何の日か知っていますか？

6月23日は、第二次世界大戦の沖縄県における戦争、「沖縄戦」が終了した日です。沖縄戦では、約80日間に渡って戦闘が繰り広げられ、およそ20万人の人々が亡くなったといわれています。このような悲劇を繰り返さないために、6月23日は「沖縄慰霊の日」と定められました。

今日の給食は、沖縄県の郷土料理である「ジュウシイ」、「ゴーヤチャンプルー」を出しました。ぜひ、沖縄県の歴史を感じながら食べてくださいね。

さて、今日はゴーヤチャンプルーに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、「チャンプルー」の意味はどれでしょう？

<1> 「家庭的」

<2> 「ごちゃ混ぜ」

<3> 「ちゃんとお食べ」

今日のクイズの答え・・・<2>の「ごちゃ混ぜ」です。「ゴーヤチャンプルー」は、ゴーヤの他、豆腐などの食材をごちゃ混ぜに炒める料理という意味があります。

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



【6月21日(金)の献立】

牛乳 醤油ラーメン
大学芋 胡瓜とえのきのナムル



今日の「大学芋」は、素揚げしたさつま芋に、はちみつなどから作った甘いタレを絡めた料理です。

大学芋は日本で生まれた料理ですが、中国の「蜜濺紅芋(ミーチエンホンユイ)」という料理が元になっているといわれており、大学芋とは、黒ゴマをかけるか、かけないかの違いしかありません。

大学芋の名前の由来は、諸説ありますが、東京大学の学生が、この料理を作って販売したことから「大学芋」という名前がついたといわれています。

さて、今日はさつま芋に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、さつま芋の品種で、実際に存在する名前はどれでしょう?

<1> 紅こまち

<2> いもジェンヌ

<3> シルクスイート

今日のクイズの答え・・・<1~3>の「すべて」です。さつま芋の品種は、とても多く存在します。

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



【6月24日(月)の献立】

牛乳 五穀ごはん 丸ごとわかめスープ
魚のチーズ包み揚げ 大豆もやしのサラダ 冷凍みかん



今日の「五穀ごはん」は、いつもの白米に雑穀米を混ぜて作っています。白米と雑穀米のエネルギーはほとんど変わりませんが、雑穀には食物繊維が豊富に入っています。

「魚のチーズ包み揚げ」には、メカジキを使用しています。スティック状にカットしてもらったメカジキに酒、醤油、しょうがで下味をつけて、スティックチーズと一緒に春巻きの皮で包んで揚げました。今回、給食センターで初めて春巻きの皮を扱いました。春巻きの皮は薄くて破れやすいため、気を付けながら丁寧に調理しました。

さて、今日は「春巻きの皮」に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、春巻きの皮の原料はどれでしょう?

<1> 小麦粉

<2> 片栗粉

<3> 米粉

今日のクイズの答え・・・<1>の「小麦粉」です。ちなみに、「春巻き」は中国から伝わっ

た料理です。はじめは、立春りっしゅんの頃に出回った野菜を包んで食べていたことから「春巻き」と名付けられたそうです。

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 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【6月25日(火)の献立】

牛乳 ツナおろしスパゲティ
鮭のマーマレード焼き 夏野菜の彩りサラダ



今日の「鮭のマーマレード焼き」は、鮭にみそ、酒、マーマレードジャムで下味をつけてから焼いて作りました。みそをベースとしたシンプルな味付けですが、奥が深い^{わようせっちゅう}和洋折衷の味わいです。

「ツナおろしスパゲティ」では、たくさんの大根を使用しています。その量、小平市の中学校8校分でなんと約550kgです！大根は、重くて太い、そしてまっすぐ伸びているものが、おいしい大根の特徴です。逆に、葉の部分がしおれたり黄色く変色したりしているもの、皮にしわが寄っているものは鮮度が落ちています。さて、今日は大根に関するクイズです。

クイズ：大根には「アミラーゼ」という消化酵素が多く含まれています。

次のうち、アミラーゼの働きはどれでしょう？

- <1> 食べ物の消化を助ける
- <2> 便秘を防ぐ
- <3> 身長が伸びる

今日のクイズの答え・・・<1>の「食べ物の消化を助ける」です。アミラーゼには、でんぷんを分解するはたらきがあります。

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



【6月26日(水)の献立】

牛乳 ごはん けんちん汁

ししゃもの一味焼き ごま和え おかかふりかけ



今日は「ごま和え」にも使用している「ごま」についてのお話です。

私たちが食べている「ごま」は、植物の「種」の部分になります。新しい芽を育てるために、葉でつくられた栄養分や根から吸収された栄養分が、種に多く蓄えられています。

ごまには、「白ごま」「黒ごま」「金ごま」があります。この色の違いは、種の皮の色の違いによります。はじめはどれも白色ですが、熟すと皮の色が変わってきます。

さて、今日はごまに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、ごまに一番多く含まれる栄養素はどれでしょう?

<1> 糖質

<2> 脂質

<3> たんぱく質

今日のクイズの答え・・・<2>の「脂質」です。ごまの栄養素の約50%が脂質、次いで多いのが約20%のたんぱく質です。

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



【6月27日(木)の献立】

ミルクコーヒー 丸パン レンズ豆のスープ
肉じゃがコロッケ なすのペペロン炒め



今日の「肉じゃがコロッケ」は、小平第一中学校の生徒が、「市内 No.1 を狙う給食の献立を企画しよう」という昨年度の夏休みの課題で考えた料理です。にんじん、たまねぎ、しらたきを細かく切って、甘辛く調味して、じゃがいもと合わせて成型しました。

「レンズ豆のスープ」に使用しているレンズ豆は、オレンジ色のとても小さい豆です。形がカメラのレンズに似ていることから「レンズ豆」と名付けられた、と思いきや、実は逆なのです。レンズ豆が先に名付けられていて、レンズ豆に似た形としてカメラの「レンズ」と名前がつけました。

さて、今日はレンズ豆に関するクイズです。

クイズ: 今日使用しているレンズ豆の主な生産国はどこでしょう?

<1> 日本 <2> オーストラリア

<3> カナダ

今日のクイズの答え・・・<3>の「カナダ」です。レンズ豆は、日本ではほとんど生産されていません。

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



【6月28日（金）の献立】

牛乳 小平夏野菜カレー

カラフルソテー すいか



今日は「小平夏野菜カレーの日」です。小平市内すべての小・中学校で小平産の野菜をたくさん使用した夏野菜カレーを提供します。

夏が近づき、これから暑い日々が続きます。人は汗をかくと、水分以外に、カリウムやカルシウムなど、体の調子をととのえるミネラルを失います。夏野菜には、ミネラルが多く含まれているので、ぜひ夏には旬の野菜を食べてください。

さて、今日は小平夏野菜カレーに関するクイズです。

クイズ：今日の小平夏野菜カレーに入っている小平産の野菜は

何種類でしょう？

<1> 5種類

<2> 6種類

<3> 7種類

今日のクイズの答え・・・<2>の「6種類」です。小平夏野菜カレーに入っている小平産の野菜は「たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、トマト、にんにく」です。ちなみにカラフルソテーで使用しているキャベツも小平産です。