

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



【7月1日（月）の献立】

牛乳 担々うどん

ちくわの二色天ぷら ジャガ芋のシャキシャキサラダ



今日は、「うどんの日」について紹介します。

みなさんは、7月2日は何の日か知っていますか？あまり知られていないかもしれませんが、7月2日は「うどんの日」です。

これは、1980年に、香川県 せいめんじぎょうきょうどうくみあい 製麺事業協同組合によって制定されたもので、田植えを終えた後、農作業をした人にうどんを振る舞ったことから始まったそうです。うどんの消費量が一番多い、香川県ならではの行事ともいえそうですね。

クイズ：一般的に、うどんを作る際に使用している粉は、

次のうちどれでしょうか？

<1> 薄力粉 <2> 中力粉 <3> 強力粉

今日のクイズの答え・・・<2>の「中力粉」という粉です。

薄力粉、中力粉、強力粉の違いは、その中に入っているグルテンの量によってきまります。

ちなみに、中力粉には、7.5～10%のグルテンが入っていて、グルテンが麺のこしの強さの基になっています。

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



【7月2日（火）の献立】

牛乳 たこめし 豚肉とレタスの澄まし汁

鯖^{さば}の塩焼き しらたきのつるつる炒め



今日はたこめしについて紹介します。

7月1～2日は「半夏生^{はんげしょう}」といわれる時期です。これは、梅雨明けが近い頃を指す季節の表現で、夏至から数えて11日目頃とされています。

多くの農家さんは、この時期までに田植えを終えるように農作業をします。

では、なぜたこをこの日に食べるのでしょうか？それは、たこの吸盤がものにくっつくように、一生懸命植えたお米の苗も、田んぼの土にしっかりと根付いて成長するようお願いを込めているからです。

クイズ：たこの漁獲量が一番多いのは次のうちどこでしょうか？

<1> 北海道

<2> 兵庫県

<3> 静岡県

今日のクイズの答え・・・<1>の「北海道」です。

令和2年度のデータでは、日本で獲れたたこの約6割が北海道だったそうです。

ちなみに、第2位は兵庫県、第3位は青森県でした。

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



【7月3日(水)の献立】

牛乳 ごはん なすとみょうがの味噌汁

^{あじ}鰯のごまだれかけ 梅おかかサラダ



今日は、^{みょうが}茗荷の名前の由来を二つ紹介します。

一つは、茗荷の香りが関係しています。茗荷は香りが強いので、芽が香ると書いて、昔は「^{め か}芽香」と呼ばれていました。それがなまって「みょうが」となったそうです。

もう一つは、^{し ゃ か}釈迦の弟子が関係しています。彼の名前は「^{し ゅ り は ん と く}周利槃特」といいます。彼は、記憶力が低かったため、自分の名前を覚えることもできませんでした。その槃特が亡くなった後、ある^{く さ ば な}草花が、埋められたお墓の近くに生えてきました。そのため、その草花を、槃特の「^{な に な}名を荷う」という漢字を書いて、「みょうが」と呼ぶようになったそうです。

クイズ:みなさんが食べる茗荷は、植物のどの部分でしょう?

<1> 根 <2> 茎 <3> ^{つぼみ}蕾

今日のクイズの答え・・・<3>蕾です。花が咲く前の蕾の部分を食べています。花が咲いたみょうがも食べることはできますが、風味が落ちてしまうため、花が咲く前に収穫を済ませるようです。

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 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【7月4日（木）の献立】

牛乳 枝豆ごはん

わかめとオクラの中華卵スープ タンドリーチキン
(六中生徒献立)



今日は六中生徒献立です。

この献立には、「夏のスタミナランチ」というタイトルもついていて、夏バテにならないような料理になっています。特に、タンドリーチキンに使われている鶏肉には、疲れを取ってくれるアミノ酸が入っているので、この時期にぴったりの食材といえます。まだまだ暑い日が続くので、疲れを取るためにも今日も給食をしっかり食べましょう！

クイズ：タンドリーチキンのタンドリーとは、どういう意味でしょうか？

<1> かまど

<2> インド風

<3> カレー味

今日のクイズの答え・・・<1>の「かまど」です。

タンドリーチキンの名前の由来は、タンドールという壺（つぼ）型のかまどを使って料理をされるからです。

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



【7月5日（金）の献立】

牛乳 ちらし寿司 セタ汁
ぶり
鰯の西京だれかけ 大根サラダ



今日はセタについて紹介します。

セタは、織姫と彦星が天の川を渡って一年に一度会うことができる夜の
ことをいいます。この行事は、奈良時代に宮中行事として日本に伝わったと
いわれています。織姫は機織りが上手だったことから、手芸や裁縫の上達を
願う風習が当時はあったそうです。

給食のセタ汁は、そうめんが天の川、おくらは星をイメージした料理
なので、ぜひセタの行事食を楽しんでいただきましょう！

クイズ：彦星の職業は次のうちどれでしょうか？

<1> 牛飼い <2> 漁師 <3> 料理人

今日のクイズの答え・・・<1>「牛飼い」です。

ちなみに、織姫と彦星は、神様が感心するほど、とてもまじめに働く二人でした。

しかし、結婚した後は、恋に現^{うつつ}を抜かし、二人は仕事をほとんどしなくなってしまい

ました。そのことに怒った神様が、天の川を境に二人を会えなくしましたが、1年に1度

会うために、その後は二人とも一生懸命働くようになったそうですよ。

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



【7月8日(月)の献立】

牛乳 ジャーマンポテトtoast
キャロットポタージュ マカロニサラダ



今日は、じゃが芋の栄養素について3つ紹介します。

一つ目は、炭水化物です。じゃが芋には、炭水化物が豊富に含まれます。

炭水化物は、エネルギーの素^{もと}なので、食べると力が湧く大切な栄養素です。

二つ目は、カリウムです。カリウムは、摂り過ぎ^とてしまった塩分を体の外に出してくれる働きがあります。

そして、三つ目はビタミン C です。ビタミン C は加熱に弱い性質がありますが、じゃが芋に含まれるビタミン C は、細胞に守られているので、加熱をしても残りやすいといわれています。

クイズ:じゃが芋の品種で本当にあるのはどれでしょうか？

<1> キタユタカ <2> ニシユタカ <3> ミナミユタカ

今日のクイズの答え・・・<2>の「ニシユタカ」です。給食でよく使うじゃが芋は、「メーク

イーン」や「とうや」、「男爵^{だんしゃく}」という品種ですが、じゃが芋の品種は全部で2000種類ほどあるといわれています。

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



【7月9日（火）の献立】

牛乳 麦ごはん 冷や汁風

めひかり

目光の唐揚げ 切干大根のまだか漬け 冷凍みかん



今日の給食は、宮崎県の郷土料理です。

宮崎県では、鶏南蛮^{とりなんばん}や日向夏^{ひゅうがなつ}も有名ですが、冷や汁^{ひやじる}や切干大根のまだか漬^{づけ}け等も郷土料理として有名です。

また、海の中で光に反射して、目が光って見えることからその名前が付いた目光という魚もよく食べられています。

給食では、冷たい汁物を出すことが難しいので、冷や汁は温かい汁になっていますが、ぜひ薬味と一緒に麦ごはんにかけて食べてください。

クイズ：冷や汁が食べられるようになったのは、いつ頃からでしょうか？

<1> 鎌倉時代

<2> 室町時代

<3> 江戸時代

今日のクイズの答え・・・<1>の「鎌倉時代」です。

元々は、鎌倉時代の僧侶が、「汁かけご飯」として食べ始めたことがきっかけだったそうです。

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



【7月10日（水）の献立】

牛乳 ミートソーススパゲティ
小平産とうもろこし 南瓜とツナのサラダ



小平市では、トマトやきゅうり、なすや小松菜など、様々な野菜が作られています。今日のとうもろこしも、小平市の農家さんが作ってくださった野菜です。

毎年、農家さんには、とうもろこしの皮をつけたまま給食センターに届けてもらっています。それは、とうもろこしの皮は、食べる直前にむいた方が甘くておいしいからです。皮をむくのはとても大変な作業ですが、給食センターの職員も協力をして、一つずつ丁寧に皮をむきました。今日は、地元農家さん自慢のとうもろこしをぜひ味わって食べてください。

クイズ：とうもろこしは、どこの国から伝わってきた野菜でしょうか？

<1> インド <2> 中国 <3> ポルトガル

今日のクイズの答え・・・<3>の「ポルトガル」です。当時、中国から伝わった物だけでなく、海外の物全般を唐と呼んでいました。その頃日本には、「もろこし」という食べ物があり、海外から伝わったもろこしに似た食べ物という意味で、「唐もろこし」と呼ばれるようになったそうです。

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



【7月11日(木)の献立】

牛乳 ナスのバターチキンカレー
コロコロポテトサラダ フルーツヨーグルト
(五中生徒献立)



今日の「ナスのバターチキンカレー」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。

これは、ナスを美味しく食べることができるように考えられた献立です。また、夏野菜であるトマトを使い、よく煮込むことで酸味を飛ばして、マイルドな味に仕上げるところも工夫のポイントになっています。

給食でも、工夫点を活かし、1時間以上煮込んでカレーを作ったので、ぜひ味わって食べてください。

クイズ:カレーを美味しくするために入っている乳製品は次のうち

どれでしょうか？

<1> ヨーグルト <2> 生クリーム <3> バター

今日のクイズの答え・・・<1～3>の「全部」です。カレーの味をマイルドにするために、ヨーグルトと生クリームが入っています。また、味に風味とコクを出すために、バターが使われています。

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



【7月12日（金）の献立】

牛乳 ごはん 冬瓜^{とうがん}入り中華スープ

豆腐^{とうふ}南蛮^{なんばん} 豚キムチ炒め



今日は、冬瓜について紹介します。

冬瓜は、夏に採れるのに、なぜ冬の瓜と漢字で書くのでしょうか？それは、夏に収穫されても、冬まで保存することができるからです。これは、冬瓜の皮がとても厚いことが関係しています。

また、冬瓜には、むくみを取ってくれる働きがあるので、夏にぜひ食べたい野菜ですが、乾燥から身を守ってくれる働きがあるので、冬でもオススメの野菜です。

つまり、夏から冬にかけて、私たちに必要な栄養素を与えてくれる「とても大切な野菜」ということができます。

クイズ：冬瓜の収穫時期の目安はどれでしょう？

<1> 皮に毛が生え揃った時 <2> 皮が少し茶色くなった時

<3> 皮がすべすべになった時

今日のクイズの答え・・・<3>の皮がすべすべになった時です。冬瓜は最初薄い毛が生えます。その後、成長すると白い粉が着き、その粉で全体が覆われた頃が収穫の目安です。

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



【7月16日（火）の献立】

牛乳 ごはん 新生姜の味噌汁
じゃが芋の肉味噌がらめ じゃこわかサラダ



今日は、新生姜について紹介します。

新生姜は、「採れたて生姜」を指す場合と、まだ成長しきっていない「早採りの生姜」を指す場合がありますが、多くの場合、夏場に採れる新生姜は、「早採りした生姜」を指すそうです。

また、生姜の色は、黄色や茶色がほとんどですが、新生姜の色は、薄い黄色やピンク色をしていて、さわやかな香りがします。

今日は、味噌汁に今が旬の新生姜を使っているので、ぜひ香りと味を楽しんでいただきましょう！

クイズ：新生姜には旬が2回あります。それは夏といつでしょう？

<1> 春 <2> 秋 <3> 冬

今日のクイズの答え・・・<2>の「秋」です。生姜の旬は秋が一番有名です。秋に採れた生姜は、大きな倉庫で一年間保管され、少しずつ出荷されることが多いそうですよ。

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



【7月17日（水）の献立】

牛乳 ミルクパン ビーンズシチュー
白身魚のりんごソースかけ 小平産枝豆



メルルーサは、^{たら}鰯の仲間で、深海に住んでいる魚です。大きさは1～2mで、南米やアフリカ、ヨーロッパでよく獲れる魚です。ちなみに、今日のメルルーサはアルゼンチンで獲れたものを使用しています。

メルルーサの身は淡泊な味なので、ムニエルやフライ、パン粉焼きなど、様々な味付けをすることでおいしく食べることができる魚です。

今日は、りんごと醤油で作ったソースで味付けをしてみたので、魚との相性を考えながら食べてみてください。

クイズ：枝豆は、ある豆が成熟する前に収穫したものです。それは、次のうちどれでしょう？

<1> 小豆 <2> 大豆 <3> そら豆

今日のクイズの答え・・・<2>の大豆です。ちなみに、今日の枝豆は、小平市内の農家である「宮奈さん」が育ててくれました。宮奈さんは、20年以上も前から給食に地元の野菜を出してくれている農家さんです。他にも、加藤さんや小林さん、竹松さん、酒井さんといった農家の方々も、小平市の野菜を給食に提供してくれています。

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



【7月18日(木)の献立】

牛乳 ガパオライス (六中生徒献立)

トムヤムスープ すいか



今日の「ガパオライス」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タイという国の料理です。

トムヤムスープも、タイの料理です。これは、酸味と辛味のあるスープで、トムは「煮る」、ヤムは「混ぜる」という意味があります。ちなみに、使用するメインの具材が「えび」の場合は、「トムヤムクン」、鶏肉の場合は、「トムヤムガイ」と呼ばれます。今日は、えびといかが入っているので「トムヤムスープ」という名前です。ガパオライスと一緒にタイの料理を楽しんで食べましょう！

クイズ: トムヤムスープの中に入っているタイ料理特有の調味料は次のうちどれでしょうか？

<1> オールスパイス

<2> ナンプラー

<3> クミン

今日のクイズの答え・・・<2>の「ナンプラー」です。ナンプラーは、アンチョビを使った調味料の一つで、タイ料理には欠かすことができない調味料です。