【Aコース】二中・四中・五中・上水中

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　渡邉 由美子

【9月3日（火）の献立】

牛乳　シーフードカレー
ハニドレサラダ　梨

　今日から2学期の給食がスタートします。みなさん有意義な夏休みを過ごすことはできましたか？暑い日が続いたので、体調を崩してしまった人も中にはいるかもしれませんね。食事を一日3回摂ることは、心と体の健康にとても大切なことです。生活リズムを整えるためにも、今日から給食をしっかり食べるようにしましょう！

クイズ：給食のカレーには、風味やコクを出すために、ある食材が使われています。それは次のうちどれでしょうか？

＜1＞　にんにく

＜2＞　まいたけ

＜3＞　ごぼう

今日のクイズの答え・・・＜1＞の「にんにく」です。

にんにくは、アリシンという成分が入っています。これは、食欲を増進させる香り成分で、豊かな風味を与えてくれます。これから本格的に始まる2学期も元気に過ごせるよう、カレーをもりもりたべましょう！

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　渡邉 由美子

【9月4日（水）の献立】

牛乳　ひじきごはん　小平めざまし味噌汁
鮭のもみじ焼き　枝豆とウインナーの炒め物

今日は小平めざましみそ汁について紹介します。

小学生の時にも食べたことがあると思いますが、これは、小平市の給食で小学校と中学校が取り組んでいる共通献立です。

小平めざまし味噌汁には、「まごわやさしい」の食材が入っています。

「まごわやさしい」の「ま」は、豆、「ご」はごま、「わ」はわかめ、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」は椎茸、「い」は芋です。それぞれ、食べると体の調子を整えてくれる働きがあります。また、食物繊維やビタミンも入っているので、腸の働きを良くして体を内側から元気にしてくれますよ。

クイズ：小平めざまし味噌汁に入っている魚は次のうちどれでしょうか？

＜1＞　鱈（タラ）

＜2＞　鮭（サケ）

＜3＞　鯖（サバ）

今日のクイズの答え･･･＜1＞の「鱈」です。めざまし味噌汁の中に入っているかまぼこには、スケソウダラという魚が使われています。

【A コース】二中・四中・五中・上水中

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　渡邉 由美子

【9月5日（木）の献立】

牛乳　ナスとトマトのスパゲティ

赤魚（あかうお）の香草パン粉焼き　ビーンズサラダ

今日は赤魚について紹介します。

赤魚は、体が赤い魚の全般を指す名称ですが、今回給食で使用しているのは、「アラスカメヌケ」という魚です。この魚は、名前の通り、アラスカの海に生息する魚で、給食のような焼く調理だけでなく、煮つけやフライにしても、おいしく食べることができる魚です。

赤魚の身は、低エネルギーで高たんぱく質なため、体重を気にする人にも食べやすい魚ですよ。

クイズ：日本にいる赤魚といったら、何の魚を指すでしょうか？

＜1＞　アコウダイ

＜2＞　きんめだい

＜3＞　キンキ

今日のクイズの答え・・・＜1＞の「アコウダイ」です。実は、1～3の魚は、どれも赤い色をしていますが、赤魚といったら、アコウダイをさすことが一般的です。興味のある人は、タブレットで調べてみましょう！

【A コース】二中・四中・五中・上水中

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　渡邉 由美子

【9月6日（金）の献立】

牛乳　ごはん　豆乳の白湯スープ

回鍋肉（ほいこうろう）　もやしのごま風味　冷凍みかん

今日は回鍋肉について紹介します。

回鍋肉は、中国で誕生した料理です。回鍋肉は、「回す」、「鍋」、「肉」と漢字で書くので、肉が入った料理を鍋であおりながら炒めるようなイメージをもつかもしれませんね。実際、そのように調理をしていることが多いので、間違ってはいませんが、中国語の本来の意味は少し違います。

回すという漢字は「戻す」という意味なので、漢字の直訳の意味は、「あらかじめ調理した肉を鍋に戻して炒める」という意味になるそうです。

クイズ：回鍋肉は、中国のどこで誕生した料理でしょうか？

＜1＞　北京（ぺきん）　＜2＞　上海（しゃんはい）　＜3＞　四川（しせん）

今日のクイズの答え･･･＜3＞の「四川」です。ちなみに、四川出身の、陳健民（ちんけんみん）という人が日本に回鍋肉を広めたといわれています。その時、大蒜（にんにく）の苗（なえ）の代わりに、日本で広く食べられていたキャベツを使用したそうです。

【Aコース】二中・四中・五中・上水中

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　渡邉 由美子

【9月9日（月）の献立】

牛乳 吹き寄せ栗ごはん 呉汁(ごじる)
鯖の竜田揚げ 菊入りおひたし

みなさんは、五節句(ごせっく)という言葉を聞いたことがありますか。

これは、中国から伝わった風習で、1つ目は、1月7日の「七草(ななくさ)の節句」、2つ目は、3月3日の「桃の節句」、3つ目は、5月5日の「菖蒲(しょうぶ)の節句」、4つ目は、7月7日の「笹(ささ)の節句」、そしてもう一つの9月9日が「菊の節句」です。これらを合わせて五節句と呼びます。

中国では、奇数のことを「陽数(ようすう)」とも呼びます。陽数は、「縁起の良い数字」と考えられていて、この陽数の中で一番大きな9が重なる9月9日は、「一年で最も縁起が良い日」として重陽の節句は祝われています。

クイズ：重陽の節句に菊を食べるのはなぜでしょうか？

＜1＞ 菊は燃えづらいから ＜2＞ 菊には解毒作用があるから

＜3＞ 菊の花は他の花より重いから

今日のクイズの答え･･･〈2〉の「菊の花には解毒作用があるから」です。また、菊は他の植物に比べて枯れにくいので、「繁栄する」という意味もあります。

【A コース】二中・四中・五中・上水中

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　渡邉 由美子

【9月10日（火）の献立】

牛乳　ビスキュイパン　さつま芋のポタージュ
ベーコンときのこのソテー　ぶどう

今日はビスキュイパンについて紹介します。

みなさんは、ビスキュイパンがどこの国の料理か分かりますか？

ビスキュイパンは、フランスで誕生した料理といわれています。

ビスキュイの「ビス」は「二回」という意味で、「キュイ」は「焼く」という意味です。つまり、生地をこねてパンを焼き、焼きあがった後、クッキーの生地を塗ってもう一度焼いて作られているということです。

今日は、パン屋さんが焼いたパンに、給食センターで作った生地を一つ一つ丁寧に塗って焼きました。ビスキュイパンの名前の由来を踏まえ、ぜひ味わっていただきましょう。

クイズ：フランス料理は他にも色々あります。それは次のうちどれで　しょうか？

＜1＞　ビシソワーズ　＜2＞ポトフ　＜3＞　チャウダー

今日のクイズの答え・・・＜2＞のポトフです。ちなみに、＜1＞のビシソワーズと＜3＞の　チャウダーは、アメリカで誕生した料理といわれています。

【Aコース】二中・四中・五中・上水中

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　渡邉 由美子

【9月11日（水）の献立】

牛乳　ごはん　なのごり味噌汁
わかさぎのカレー揚げ　小松菜とコーンの香味和え

今日はなのごり味噌汁について紹介します。

「なのごり」という名前は、「名残り」という意味からきています。つまり、なのごり味噌汁は、「季節の変わり目に、旬を終える食材を使って、過ぎ去る季節を感じながらいただく味噌汁」という意味です。

なのごり味噌汁の中には、夏が旬のトマトやナス、ズッキーニが入っています。今日は、この夏の素敵な思い出に浸りながら　なのごり味噌汁をいただきましょう！！

クイズ：なのごり味噌汁の「なのごり」は、もう一つ意味があります。それはどれでしょうか？

＜1＞　懐かしい　＜2＞　残り物　＜3＞　一人分

今日のクイズの答え･･･＜2＞の「残り物」です。なのごりには、「食材を残さず、全て最後まで使いきる」という意味もあります。今日は、ぜひなのごり味噌汁の意味を踏まえて、なるべく残さずいただきましょう！

【A コース】二中・四中・五中・上水中

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　渡邉 由美子

【9月12日（木）の献立】

発酵乳　キャロットライス　インド風ポトフ
トマトチーズソースオムレツ
えびときのこのガーリックソテー

今日はキャロットライスについて紹介します。

キャロットライスは、醤油と鶏ガラスープで炊いたご飯に、細かく刻んで、調味料で味付けをした人参を混ぜて作られます。

キャロットライスは、見た目が鮮やかで、くせが少ないので、誰でも食べやすい料理です。また、人参に豊富に含まれるビタミン A は肌の調子を整えてくれるだけでなく、夕方薄暗くなった時に、物をしっかりと見えるように助けてくれる働きもあります。

クイズ：人参は何科の植物でしょうか？

＜1＞　バラ科

＜2＞　セリ科

＜3＞　ナス科

今日のクイズの答え・・・＜2＞の「セリ科」です。セリ科の植物には、他にも、パセリやセロリ、フェンネルなどがあります。

【A コース】二中・四中・五中・上水中

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　渡邉 由美子

【9月13日（金）の献立】

牛乳　ごはん　わかめと玉ねぎのスープ
豚肉と野菜の黒酢あん　レモンゼリーポンチ

今日は黒酢について紹介します。

一般的なお酢はお米で作られますが、黒酢は、玄米や大麦を原料にして作られます。特徴としては、色が濃く、風味があり、他のお酢と比べて、まろやかな味がします。

黒酢は、日本の伝統的な調味料の一つで、そのまま飲んだり、調味料として昔から使われたりしてきました。また、美容と健康に良いとされているので、夏バテ気味な人は、特に黒酢あんを食べるといいですよ。

クイズ：黒酢が特に有名な日本の地域はどこでしょうか？

＜1＞　北海道

＜2＞　鹿児島県

＜3＞　沖縄県

今日のクイズの答え・・・＜2＞の「鹿児島県」です。鹿児島県福山町（ふくやまちょう）は、黒酢の生産で知られていて、壺畑（つぼばたけ）という伝統的な製法で黒酢が作られています。

【Aコース】二中・四中・五中・上水中

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　渡邉 由美子

【9月17日（火）の献立】

牛乳　ごはん　月見汁　鰆の梅だれかけ
野菜のおかか和え　お月見団子

今日はお月見について紹介します。

お月見は、今から1000年以上も前に中国から伝わったといわれています。旧暦の8月15日、今の9月中旬には、きれいな満月を見ることができ、その満月を見ながらお酒や詩（うた）を読んだそうです。

また、お月見の時期は、野菜や果物の収穫期でもあることから、今年も無事作物が採れますようにと祈りもささげられるようになったそうです。給食センターでは、一人ひとりの健康が守られるように願いを込めてお月見団子を手作りしたので、ぜひ味わっていただきましょう！

クイズ：月見について詠われた「名月（めいげつ）を取ってくれろと泣く子かな」は誰の俳句でしょうか？

＜1＞ 小林一茶（こばやしいっさ）　＜2＞ 松尾芭蕉（まつおばしょう）　＜3＞ 正岡子規（まさおかしき）

今日のクイズの答え・・・＜1＞の「小林一茶」です。この俳句は、背中で泣いている赤子が、「月をとって」と一茶にせがむ様子を詠んだ俳句です。

【Aコース】二中・四中・五中・上水中

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　渡邉 由美子

【9月18日（水）の献立】

牛乳　ジャージャー麺
五目ワンタンスープ　りんご
（二中生徒献立）

　今日の献立は、小平第二中学校の生徒が、「一食の給食献立を考える」という昨年度の夏休みの課題で考えた料理です。

ジャージャー麺は中国の料理で、山東省（さんとうしょう）という場所で誕生した料理といわれています。ジャージャー麺の具は、主に挽き肉に「黄醤（ホワンジャン）」という味噌や、「甜面醤（てんめんじゃん）」を使って作られる肉味噌です。中国では、この肉味噌が「炸醤（ジャージアン）」と呼ばれるので、「ジャージアン麺」と呼ばれるようになり、時間とともに、今のような「ジャージャー麺」と呼ばれるようになったそうです。

クイズ：ジャージャー麺の具に使われる甜麺醤（てんめんじゃん）の味わいは次のうちどれでしょうか？

＜1＞　辛味が強い　＜2＞　酸味が強い　＜3＞　甘味が強い

今日のクイズの答え･･･＜3＞の「甘味が強い」です。甜麺醤を入れることで、深い味わいとまろやかさが加わります。

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　山崎 真紀絵
栄 養 士　渡邉 由美子

【9月19日（木）の献立】

牛乳　仙台麩（せんだいふ）の卵とじ丼
おくずかけ　茎わかめの和え物
（二中生徒献立）

今日の献立も、小平第二中学校の生徒が、「一食の給食献立を考える」という昨年度の夏休みの課題で考えた料理です。

今回は、その中の仙台麩を使った卵とじ丼を給食で作ることにしました。本人は、仙台に行った時に仙台麩を購入し、それを自分で調べて調理したそうです。

仙台麩の卵とじ丼は、宮城県の郷土料理としても有名で、卵と仙台麩を使い、調味料で味付けをするシンプルな料理です。給食では、玉ねぎやにんじん、鶏肉を加えて作っていますが、今日はぜひ仙台麩の味を楽しんでいただきましょう！

クイズ：仙台麩は、どのような工程で作られるでしょうか？

＜1＞　油で揚げる　＜2＞　乾燥させる　＜3＞　蒸気で蒸す

今日のクイズの答え･･･＜1＞の「油で揚げる」です。一般的なお麩は、蒸したり焼いたりして作られますが、仙台麩は、小麦粉と水で練り合わせてから棒状にし、油で揚げて作られます。

【A コース】二中・四中・五中・上水中

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　渡邉 由美子

【9月20日（金）の献立】

牛乳　青梗菜（ちんげんさい）のチャーハン　もずくと冬瓜のスープ
切干大根のサラダ　冷凍パイン
（二中生徒献立）

今日の献立も、小平第二中学校の生徒が、「一食の給食献立を考える」という昨年度の夏休みの課題で考えた料理です。

考案した生徒は、授業の中で青梗菜を育てたことをきっかけに、青梗菜を使って、チャーハンを作ってみたそうです。

青梗菜には、いろいろな栄養素が入っていますが、今日は特に2つの栄養素とその働きを紹介します。一つ目は、ビタミン K です。ビタミンKには、骨を丈夫にしてくれる働きがあります。2つ目は、モリブデンです。モリブデンには、血液が作られるのを助けてくれる働きがあります。どちらも、中学生の今、とても大切な栄養素なので、今日は青梗菜のチャーハンをモリモリ食べましょう！

クイズ：青梗菜の旬はいつでしょうか？

＜1＞ 春 ＜2＞ 夏 ＜3＞ 秋 ＜4＞ 冬

今日のクイズの答え・・・＜3＞の「秋」です。これから、段々と秋が深まる季節なので、青梗菜を使った料理にチャレンジしてみるのもいいですね。

【A コース】二中・四中・五中・上水中

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　渡邉 由美子

【9月24日（火）の献立】

牛乳　肉汁うどん
いかのスタミナ焼き　さつま芋スティック
（三中生徒献立）

　今日の献立は、小平第三中学校の生徒が、「家庭科夏休みの課題」で考えた料理です。

　このレシピを考えた理由は、「これから旬を迎えるさつま芋を、給食でおいしく食べることができたら嬉しい」と思ったからだそうです。本人のレシピでは、バターを使った蒸し焼きにしていますが、給食では、バターを使わず油で揚げて作っています。これから旬を迎えるさつま芋の味を楽しんでいただきましょう！

クイズ：日本でさつま芋が広まったのはいつ頃でしょうか？

＜1＞　平安時代　＜2＞　江戸時代　＜3＞　明治時代

今日のクイズの答え･･･＜2＞の「江戸時代」です。さつま芋は江戸時代に日本に広がったといわれています。さつま芋は、中国から沖縄に伝わったとされていますが、その後、鹿児島を経由して広がったため、薩摩の芋として全国で有名になったそうです。

【Aコース】二中・四中・五中・上水中

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　渡邉 由美子

【9月25日（水）の献立】

牛乳　ごはん　春雨スープ
白身魚のチリソースかけ　大豆もやしのナムル

今日は春雨について紹介します。

春雨は、アジアの料理に広く使われます。春雨の原料は大きくわけて2つあり、一つは緑豆（りょくとう）という豆から作られるもの、そして、もう一つはじゃが芋から作られるものです。どちらも、透明感がありますが、じゃが芋でんぷんの方が、少し白くて、ねっとりした食感になっています。また、緑豆春雨は、「スープ」に使われることが多いのに対して、じゃが芋春雨は、「麺の具」や「チャプチェ」といった炒め物によく使用されます。

クイズ：今日の給食のスープに使われている春雨は、どちらの春雨でしょうか？

＜1＞　緑豆春雨　＜2＞　じゃがいも春雨　＜3＞　両方

今日のクイズの答え･･･＜1＞の「緑豆春雨」です。スープに合うよう、透明感があり、粘りが少ない春雨を使用しました。

【A コース】二中・四中・五中・上水中

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　渡邉 由美子

【9月26日（木）の献立】

牛乳　バターコーンライス
えびとホタテのチャウダー　鶏肉のバジルレモン焼き

今日はバジルについて紹介します。

バジルは、シソ科のハーブで、もともとは、インドや東南アジアが原産といわれています。バジルには、「ホーリーバジル」や「スイートバジル」、「レモンバジル」などがあり、その種類は全部で150種類ほどあるそうです。

バジルを使うと、料理にさわやかな風味がつくだけでなく、香りが与える「リラックス効果」や「抗酸化作用」といった良い効果もあるといわれています。

クイズ：バジルの香りに含まれる成分で、リラックス効果をもたらすとされているのは次のうちどれでしょう？

＜1＞　リモネン　＜2＞ シトラール　＜3＞ アンモニア

今日のクイズの答え・・・＜1＞の「リモネン」です。リモネンは、バジルの香りに含まれる成分の一つで、リラックス効果やストレス軽減に効果が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　渡邉 由美子

【9月27日（金）の献立】

牛乳　シトラストースト

チキンのトマト煮　南瓜(かぼちゃ)とツナのサラダ

今日は南瓜について紹介します。

南瓜には、たくさんの種類がありますが、大きくわけて、「日本南瓜」と、「西洋南瓜」があります。どちらにも、ビタミンAやビタミンC、カリウム、食物繊維などが多く含まれていて、免疫力を上げたり、消化を助けたりする働きがあります。

今日は、少し甘味があり、すっきりした味わいの西洋南瓜を使ったサラダです。南瓜には、たくさん栄養素が入っていることを覚えていただきましょう！

クイズ：南瓜の保存の方法でよいものは次のうちどれでしょう？

＜1＞　冷蔵庫　＜2＞　冷凍庫　＜3＞　常温

今日のクイズの答え・・・＜3＞の「常温」です。南瓜は、冷蔵庫や冷凍庫に入れる必要はなく、涼しくて乾燥した場所で保存すると長持ちします。ただし、切ってしまうと菌が繁殖しやすいので、冷蔵庫で保存しましょう。

【Aコース】二中・四中・五中・上水中

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　渡邉 由美子

【9月30日（月）の献立】

牛乳　そばめし　大根のすり流し汁

焼きししゃも　野菜のねぎしょうゆかけ

　そばめしは、焼きそばとご飯を炒めて作られた郷土料理です。

　ある日、お好み焼き屋さんに、冷えたご飯を持ったお客さんがきました。お客さんは、「このご飯を温めて欲しい」とお店の人にお願いすると、お店の人は、焼きそばとご飯を混ぜて料理をしました。これを食べたお客さんは、「とても美味しいよ！」と大絶賛！！それを見て、お店の人は、「それなら、この料理をメニューに入れよう！」といって誕生した料理が「そばめし」だったそうです。

　本場のそばめしに近づけるために、天かすも給食センターで手作りしています。そばめしの上にパラッとかけて食べましょう。

クイズ：そばめしが誕生したのはどこでしょうか？

　　＜1＞　静岡県　＜2＞　大阪府　＜3＞　兵庫県

今日のクイズの答え・・・＜3＞の「兵庫県」です。

そばめしは、1985年に、兵庫県神戸市にあるお好み焼き屋さんで初めて誕生したそうです。