

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

< 9月3日（月）の献立 >

牛乳 ^{や とりどん} 焼き鳥丼

き ぼ ^{ちゅうか} 切り干し大根の中華炒め みそ汁



今日の主食は、鶏肉と長ねぎ、にんじんを^{あまから}甘辛いたれで味つけた焼き鳥丼です。まだ暑い日が続きますが、しっかり食べて、体調をととのえ、元気に2学期をスタートできるとよいですね。

副菜は、切干大根を使った炒め物にしました。ごま油で材料を炒め、オイスターソース、トウバンジャンなどで味つけをします。豚肉や干ししいたけなどから出るうま味も加えました。

さて、今日は干ししいたけに関するクイズです。

クイズ：しいたけを干すことで増える栄養はどれでしょうか。

- ① たんぱく質
- ② ビタミン^{ディー}D
- ③ ^{しょくもつせんい}食物繊維

今日のクイズの答え…②ビタミン^{ディー}Dでした。今は、干ししいたけは機械で干す

ことが多いので、使う前に日光に当てるとビタミンDが多くなります。ビタミ

ンDは骨の成長や維持に関わる^{えいようそ}栄養素です。

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

< 9月4日（火）の献立 >

牛乳 うず巻きパン^ま 豆腐入りメンチカツ^{とうふ}

コーンサラダ ミネストローネ



今日は暑い時でも食べやすい献立^{こんだて}にしました。豆腐^{とうふ}入りのメンチカツは、給食センターの手作りです。豆腐^{とうふ}を加えることで、時間がたってもやわらかく仕上がります。

メンチカツは、明治時代に日本の洋食店で考えだされた料理です。豚や牛のひき肉を使った料理で、ソースをかけて食べます。

ミネストローネは、イタリアの料理です。イタリアでは季節の野菜やパスタ、米などを入れるスープです。

さて、今日のクイズはメンチカツの作り方に関するクイズです。

クイズ：最初にひき肉に何を加えて練ると粘りが出のでしょうか。

- ① 料理酒
- ② 塩
- ③ 水

今日のクイズの答え・・・②塩でした。他の材料を入れる前に、ひき肉と塩で良く混ぜると、粘りが出て上手にできます。

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

< 9月5日（水）の献立 >

牛乳 ごはん 鮭のしおこうじや塩麴焼き

にびた煮浸し 豚汁



今日の主菜は、鮭をしおこうじ塩麴につけこんで焼きました。しおこうじ塩麴は、麴と塩、水を混ぜてはっこう発酵させた調味料です。日本で古くから利用されてきた調味料です。しおこうじ塩麴に肉をつけこんでおくと、塩味の他に甘みが変わり、やわらかく仕上がります。

にびた煮浸しには、小平市内産の小松菜を使用しました。たっぷりのかつおのだしと調味料で味付けをして、野菜に味を含ませます。

さて、今日のクイズはかつおだしの取り方に関するクイズです。

クイズ: かつおぶしは、水に対して何パーセントぐらい入れるとよいでしょうか。

- ① 水の0.2%
- ② 水の2%
- ③ 水の20%

今日のクイズの答え・・・②水の2%でした。かつおぶしの量は、多ければ多いほ

どよいだしがとれるということはありません。適切な量でとりましょう。

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

< 9月6日（木）の献立 >

ミルクコーヒー スパゲティトマトソース

ツナサラダ こだいらなし小平梨

今日の献立は、かんじゆく完熟のトマトを使ったトマトソースをかけて食べるスパゲティです。トマトは、種が育ってないうちは緑色をしています。緑色のトマトは、かたくて、酸っぱいので動物は食べません。赤く熟すと、鳥やタヌキなどの動物が食べにきます。動物が食べることで、種を遠くに運んでもらうという仕組みです。

デザートは、小平市内で収穫された梨です。梨は乾燥に強いので、小平市の土地にあったということもあり、特産物となりました。小平市は、都内で3番目に多く梨を生産しています。

さて、今日は梨に関するクイズです。

クイズ：日本で一番多く、梨を生産しているのはどの県でしょうか。

- ① 千葉県
- ② 鳥取県
- ③ 長野県

今日のクイズの答え・・・①千葉県でした。2位茨城県、3位栃木県です。

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

< 9月7日（金）の献立 >

牛乳 ごはん ししやもの天ぷら

かわりきんぴら ごじる 呉汁



今日は、成長期の中学生に必要なカルシウムを多く含むししやもを天ぷらにしました。カルシウムをしっかりとるには、小魚は天ぷらなど揚げ物にすると、頭から尾まで丸ごと食べやすくなるので、おすすめです。

汁物の^{ごじる}呉汁は、根菜類の他に水に浸してやわらかく戻した大豆をすりつぶしたものを入れたみそ汁です。日本各地に伝わる^{きょうどりょうり}郷土料理の一つです。

さて、今日のクイズは大豆に関するクイズです。

クイズ：次のうち、大豆に多く含まれる栄養はどれでしょうか。

- ① たんぱく質
- ② 炭水化物
- ③ ビタミンC

今日のクイズの答え・・・①たんぱく質でした。呉汁は、栄養価が高く、身体も温まります。大豆が収穫される秋から冬にかけて食べられる料理です。

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

< 9月10日（月）の献立 >

牛乳 ごはん なまあ 生揚げのそぼろあんかけ

わかめと黄菊きぎくのサラダ さわにわん 沢煮椀



今日は、9月9日のちょうよう 重陽のせっく 節句に合わせた献立です。重陽の節句は、菊に関連した不老長寿を願う節句です。菊は秋の終わり頃に咲く花として知られていますが、旧暦の9月9日は10月の中頃に当たり、菊の花が美しい季節です。現在と時期がずれているので、残念ながら、ごせっく 五節句の中でもあまり知られていない節句になってしまいました。菊の花を浮かべたお酒を飲んだり、今日のように菊を使った料理を食べたりします。

さて、今日のクイズはごせっく 五節句に関するクイズです。

クイズ：次のうち、五節句ではない日はどれでしょうか。

- ① 1月7日 (ななくさ 七草)
- ② 7月7日 (たなばた 七夕)
- ③ 11月15日 (しちごさん 七五三)

今日のクイズの答え・・・③11月15日 (しちごさん 七五三) でした。五節句は、1月7日、

3月3日、5月5日、7月7日、9月9日です。

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

< 9月11日（火）の献立 >

牛乳 シュガー^あ揚げパン

ペンネのトマト煮 パンプキンポタージュ



今日の主食は、人気のある揚げパンです。給食では、長さが5m以上ある連続揚げ物機^{れんぞく}という機械でパンを揚げ、砂糖^{さとう}をまぶしています。揚げる材料によって、温度や材料が流れていく時間を調整できる機械です。

スープには、旬のかぼちゃを使用しました。かぼちゃの収穫時期は夏ですが、収穫したてのかぼちゃは甘みが少なく、貯蔵することで甘みが増します。

さて、今日は給食センターの連続揚げ物機に関するクイズです。

クイズ：給食センターの揚げ物機を動かすには、1回あたりどのくらいの揚げ油が必要でしょうか。

- ① 約50L
- ② 約150L
- ③ 約300L

今日のクイズの答え・・・③約300Lでした。なたね油を使用しています。

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

< 9月12日（水）の献立 >

牛乳 きのこと豚井^{ぶたどん}

野菜のせん切り炒め 冷凍みかん



今日の主食の豚井には、秋の味覚の一つ、きのこを加えました。きのこには、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。苦手な人も多い食材ですが、食物繊維しょくもつせんいが多いので、おなかの調子を整えたいと思っている人にはおすすめの食材です。

きのこ豚井には、わけぎも使用しました。わけぎは、見た目は青ねぎによく似ていますが、別の種類です。魚介類と合わせて、酢みそで味付けをする「ぬた」と呼ばれる料理にも使われる野菜です。

さて、今日は生しいたけの下処理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、正しい生しいたけの下処理はどれでしょうか。

- ③ よく水洗いする
- ② ペーパータオルなどでさっと汚れをふきとる
- ④ お湯をかける

クイズの答え…②ペーパータオルなどでさっと汚れをふきとるでした。

水で洗うとうま味や香り成分が流れてしまいます。

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

< 9月13日（木）の献立 >

牛乳 食パン 鶏肉のバジルレモン焼き

キャベツ炒め ピリ辛トマトスープ プリン



今日の主菜は、バジル、レモン果汁、塩、黒こしょう、にんにくでしっかりと味付けをした鶏肉のバジルレモン焼きです。バジルは、イタリア料理でよく使用されるハーブです。マルゲリータというピザやジェノベーゼと呼ばれるソースに使用します。

スープは、トマト味のスープに塩、こしょう、トウバンジャンで味付けをしています。トウバンジャンは、そらまめ空豆から作られる中国の調味料です。給食では国産のものを仕入れています。

さて、今日はトマト缶に関するクイズです。

クイズ：トマト缶を作る時にトマトの皮はどのようにむいているでしょうか。

- ① 皮むき器でむいている
- ② 湯につけて皮をむいている
- ③ 包丁の背でこそげとっている

今日のクイズの答え・・・②湯につけて皮をむいているでした。湯むきといえます。

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

< 9月14日（金）の献立 >

牛乳 カレーライス

もやしとチンゲン菜のサラダ こだいらさん 小平産ぶどう

今日の主食は、生徒の皆さんからのリクエストの多いカレーライスです。給食センターでは、小麦粉、バター、油、カレー粉で手作りのルーを作っています。カレー粉は、クミンとコリアンダーというスパイスをきかせたものを使用しています。

クミンは、古代エジプトで使用されていた歴史の古いスパイスで、現在でも世界各地で、カレーの他にスープやケーキ、ピクルス、ソーセージなど、幅広い料理に使用されています。

デザートは、小平市内産のぶどうです。

さて、今日のクイズはぶどうに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、日本で一番ぶどうを生産しているのはどこでしょうか。

- ① 山梨県
- ② 青森県
- ③ 鹿児島県

今日のクイズの答え・・・①山梨県でした。2位長野県、3位山形県です。

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

< 9月18日（火）の献立 >

牛乳 ^や焼きそばパン 大豆もやしのサラダ

^{にくだんご}肉団子のスープ



今日のスープは、給食センターの手作りの肉団子を入れたスープです。豚ひき肉、豆腐^{とうふ}、たまねぎ、卵、調味料を混ぜ合わせ、丸く成形して作ります。調味料には、ひき肉の臭み消しに欠かせないナツメグを使用しています。ナツメグは甘い香りがするスパイスです。

スープには、ローリエというハーブも使っています。ローリエは、別名「月桂樹」^{げっけいじゆ}と呼ばれています。

さて、今日のクイズはローリエに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ローリエがデザインとして使用されているのはどれでしょうか。

- ① ^{ゆうしょうき たて}優勝旗や楯
- ② バスケットボール
- ③ ラケット

今日のクイズの答え・・・①^{ゆうしょうき たて}優勝旗や楯でした。ローレルは古代オリンピックの時

代には、勝者の^{かんむり}冠として与えられていました。

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

< 9月19日（水）の献立 >

牛乳 吹き寄せ栗ごはん ささかまぼこの照り焼き

きりぼしだいこん
切干大根とひじきのサラダ すまし汁



今日は、秋の味覚の一つ、栗を使ったごはんにしました。給食では、九州産の生の栗を仕入れて、他の具材とともに味付けをしてごはんに混ぜこんでいます。吹き寄せとは、様々な色の木の葉が風で吹きよせられた様子に似ているところから名前がついており、秋ならではの料理名です。

すまし汁には、小平市内産の小松菜と秋らしい紅葉もみじの形の葉を入れました。食べ物で季節を感じることができるのが、日本食の良さです。

さて、今日は秋の料理に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、秋ならではの料理はどれでしょうか。

- ① 山菜ごはん
- ② そうめん
- ③ おはぎ

今日のクイズの答え・・・③おはぎでした。秋のお彼岸の食べ物ですね。

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

< 9月20日（木）の献立 >

牛乳 肉うどん かつおなんぼんづの南蛮漬け

つきみ
月見だんご（みたらし味）



今日の主菜は、秋の戻りかつお鰹を使った料理にしました。初夏の初はつがつお鰹と比べるとエサをたくさん食べているため、大きくて脂がのっているのが特徴です。「トロかつお鰹」とも呼ばれます。鰹は、火を通すと硬くなり、パサパサとするため、刺身やたたきで食べることが多い食材です。給食では、生ものは出せませんので、衣をつけて油で揚げています。

また、今日は9月24日の十五夜に合わせて、月見だんごの代わりにみたらしあんをかけた白玉だんごを組み合わせました。

さて、今日のクイズは十五夜に関するクイズです。

クイズ：次のうち、十五夜にお供えするのはどれでしょうか。

- ① ささささ 笹
- ② しょうぶしょうぶ 菖蒲
- ③ すすき

今日のクイズの答え・・・③すすきでした。他にも、十五個の月見だんご、さといも里芋、お

みき神酒、秋の草花をお供えします。

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

< 9月21日（金）の献立 >

牛乳 ごはん 豚^{ぶた}キムチ^{いた}炒め

とり^{とり}鶏^{とり}ささみ^{ささみ}サラダ 中華^{ちゅうかふう}風卵^{らん}スープ



今日は、^{かんこく}韓国の代表的な漬物^{つけもの}である白菜キムチを使った炒め物を作りました。キムチには、漬ける時期や材料によって多くの種類があります。日本でよく見かけるのは、白菜、大根、きゅうりを使ったキムチです。韓国の中でも北の方と南の方では、塩や^{とうがらし}唐辛子を使用する量が違い、南の方が多く使用する傾向にあるそうです。

元々キムチは、農作物のとれない厳しい冬を過ごすための保存食です。

さて、今日のクイズは冬の保存食に関するクイズです。

クイズ：次のうち、日本の冬の保存食はどれでしょうか。

- ① 白菜キムチ
- ② たくあん漬
- ③ きゅうりのピクルス

今日のクイズの答え・・・②たくあん漬でした。大根を数日間干した後、米ぬかと塩で数か月つけこみます。煙でいぶしてから漬けるたくあん漬もあります。

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

< 9月25日（火）の献立 >

牛乳 ハムサンド（食パン ハムソテーケチャップ
ソース スライスチーズ）大根ときのこのサラダ
エービーシー
ABCスープ アイスクリーム



今日の主食は、食パンにハムソテーとチーズをはさんで食べましょ
う。給食のハムは、市販のハムしはんと比べると色が薄いのに気がつくと思
います。着色料ちやくしよくりょうやその他の食品添加物しょくひんてんかぶつを使用していません。

スープには、アルファベットの形のマカロニを加えました。どんな文
字のマカロニが入っているか探してみてください。

さて、今日はデザートデザートのアイスクリームに関するクイズです。

クイズ：次のうち、乳脂肪にゅうしぼうが一番多くミルクの風味が豊かなのはどれ
でしょうか。

- ① アイスクリーム
- ② アイスミルク
- ③ ラクトアイス

今日のクイズの答え・・・①アイスクリームでした。次にアイスミルク、ラクトアイ

スと続きます。乳成分にゅうせいぶんがほとんどないものとして、氷菓ひょうかがあります。

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

< 9月26日（水）の献立 >

牛乳 ごはん さばの野菜あんかけ

ごぼうの甘辛炒め いものこ汁



今日の主菜は、油で揚げた^あさばにたまねぎ、にんじん、干ししいたけ、さやいんげんを使った甘辛いあんをかけました。

副菜のごぼうの甘辛炒めは、ごぼう、にんじんの他にゆでた大豆、ちりめんじゃこを炒め、きんぴらごぼう風の味付けにしています。中学生の時期には、カルシウムが多く必要なので、牛乳以外の乳製品やちりめんじゃこのような小魚、そして海藻を普段の食事の中で積極的に取り入れましょう。

さて、今日は家庭科で学習する6つの食品群に関するクイズです。

クイズ：カルシウムなどの無機質を多く含む食品は何群でしょうか。

① 1群

② 2群

③ 3群

今日のクイズの答え・・・②2群でした。1群は魚、肉、卵、豆・豆製品で、たんぱ

く質を多く含む食品、3群は緑黄色野菜で、ビタミンAを多く含む食品です。

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

< 9月27日（木）の献立 >

牛乳 たんたんめん 担々麺

いかのねぎ塩焼き 野菜サラダ



今日の主食は、中国の四川省 しせんしょうはっしょう 発祥の料理、たんたんめん 担々麺です。みそ、しょうゆ、トウバンジャン、白ねりごま、白すりごまで味付けをしています。ごまは、小さいながらもたんぱく質、脂質、ししつ ビタミン、ミネラルを多く含む食品で、汁物や和え物など様々な料理で活用できる便利な食材です。ごまの殻は硬く、から そのまま食べると消化・吸収が悪く、いりごまよりも、すりごまやねりごまにすることで消化・吸収がよくなります。

さて、今日はごまに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、ごまの日本の自給率はどのくらいでしょうか。

- ① 約0.1%
- ② 約10%
- ③ 約100%

今日のクイズの答え・・・①約0.1%でした。ごまは生育・収穫の手間の割に収益が低いと言われています。ごまは熟すと実が飛び散ってしまうため、収穫のタイミングが難しいそうです。

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

< 9月28日（金）の献立 >

牛乳 ごはん さんまのかば焼き

いろど やさいいた
彩り野菜炒め こだいらめざましスープ

今日は、秋の旬しゅんの魚の一つ、さんまでかば焼きを作りました。下味をつけたさんまに米粉こめこをまぶして油で揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖などで作ったかば焼きのたれをからめています。

新学期がスタートする9月は「めざましスイッチ朝ごはん月間」です。朝ごはんには野菜を使った料理を食べてほしいという願いをこめて、野菜をたくさん使った「こだいらめざましスープ」を小平市内の小学校、中学校全校で提供しています。

さて、今日のクイズは朝ごはんに関するクイズです。

クイズ：朝ごはんを食べることで、身体にどんな変化があるでしょうか。

- ① 体温が下がる
- ② 体温が上がる
- ③ 体温は変わらない

今日のクイズの答え・・・②体温が上がる。朝ごはんを食べることで、体温が上昇し、

脳や胃腸の動きもよくなります。必ず朝ごはんを食べてから登校しましょう。