

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

< 10月1日（月）の献立 >

牛乳 わかめごはん みそ汁

ちゅうかふう

中華風卵焼き 切干大根と豚肉の煮つけ



今日の主菜の中華風卵焼きには、ちゅうかふう歯ごたえの良いたけのこやきくらげを加えました。給食の卵焼きは、やわらかく作るためにさとう砂糖を加えています。

きくらげは、ニワトコやケヤキなどのとうぼく倒木などに発生するきのこの仲間です。主に乾燥させたものを水で戻して使用しますが、最近では生のきくらげもお店で売られていることがあります。

また、黒以外にも白いきくらげもあります。白いきくらげは、中国ではシロップで煮てデザートにして食べられています。

さて、今日のクイズはさとう砂糖に関するクイズです。

クイズ：次のうち、さとう砂糖の原料となるのはどれでしょうか。

- ① てん菜さい
- ② かぶ
- ③ さつまいも

今日のクイズの答え・・・①てん菜さいでした。さとうきびとてん菜が主な原料です。

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

< 10月2日（火）の献立 >

牛乳 まーぼーどうふどん
麻婆豆腐丼

大豆もやしのナムル みかん



10月2日は、「10（とう）」「2（ふ）」と読めることから、「豆腐の日」と言われています。そこで、今日の主食は、一人当たり3分の1丁分の豆腐とうふを使った麻婆豆腐丼まーぼーどうふどんにしました。

総務省統計局のデータによると、平成27年から29年の2人以上の世帯を対象とした家計調査では、豆腐とうふの年間平均購入量は80丁です。一週間に約1.5丁という計算になります。一丁の大きさは地方によって異なるのですが、東京では300～350gが一般的です。

さて、今日は豆腐とうふに関するクイズです。

クイズ：豆腐とうふの約90%を占める成分は次のうちどれでしょうか。

- ① たんぱく質
- ② 脂質
- ③ 水分

今日のクイズの答え…③水分でした。「豆腐の命は水」と言われるように、豆腐

作りには良い水が欠かせません。ミネラルの少ない軟水なんすいが適しています。

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

< 10月3日（水）の献立 >

牛乳 ガーリックトースト

大豆のクリームシチュー ハムサラダ



主食はリクエストの多いガーリックトーストです。給食では、溶かしたバターなどにすりおろしたにんにくを加え、パンにつけて焼いています。切ったにんにくを直接パンにこすりつけてからバターをぬる方法もありますし、オリーブオイルを使用する場合があります。

今日の主菜は、大豆の粒がなくなるまでミキサーにかけたものを加えた大豆のクリームシチューです。大豆の食感が苦手な人でも、食べやすいようにと工夫しました。

さて、今日小麦粉に関するクイズです。

クイズ：今日の給食の中で小麦粉を使っていない料理はどれでしょうか。

- ① ガーリックトースト
- ② 大豆のクリームシチュー
- ③ ハムサラダ

今日のクイズの答え・・・③ハムサラダでした。ガーリックトーストには強力粉、

大豆のクリームシチューには薄力粉をそれぞれ使用しています。

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

< 10月4日（木）の献立 >

牛乳 こぎつねごはん すまし汁

いわしの^{からあ}ピリ辛揚げ おひたし



10月4日は、「10（いわ）」「4（し）」の日といわれているので、今日の主菜はいわしを使った料理にしました。

いわしは、他の魚に食べられ、水揚げしてもすぐに弱ることから、「魚」へんに「弱」いと書きます。弱い魚なので、海の中では群れをつくり、敵から身を守っています。いわしの群れは、形を変化させながら海の中を移動で、遠くから見ると巨大な生物のように見え、敵を驚かせていると言われていました。

さて、今日のクイズはいわしに関するクイズです。

クイズ：次のうち、いわしと関係のある日本の行事はどれでしょうか。

- ① 節分
- ② 七夕
- ③ 冬至

今日のクイズの答え・・・①節分でした。いわしを焼く臭いと煙で鬼が家に入れないと

言われているため、トゲのある^{ひいらぎ}柊の葉にいわしの頭を刺して^{まよ}魔除けにします。

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

< 10月5日（金）の献立 >

牛乳 ごはん ^{とりしお}鶏塩ちゃんこ汁^と飛び魚のハンバーグ ^{うお}オリンピックカラーサラダ

今日は、少し早いですが、10月10日の体育の日に合せた献立です。1964年（昭和39年）の東京オリンピックの開会式が、10月10日に開催されました。そこで今日は、東京都の食材や料理、オリンピックに関連した献立にしました。サラダには、オリンピックシンボルの色に合せた食材を使用しました。

2020年には、「体育の日」は「スポーツの日」と改められ、開会式が予定されている7月24日に移行することになります。

さて、今日のクイズはオリンピックシンボルに関するクイズです。

クイズ：オリンピックシンボルの五色は、白地に青、黄、緑、赤とあと一色はどの色でしょうか。

- ① 茶
- ② 黒
- ③ 紫

今日のクイズの答え・・・②黒でした。5つの輪は、五大陸とその結合を意味します。

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

< 10月9日（火）の献立 >

牛乳 おやこどん 親子丼

くき 茎わかめの炒め煮 いた に みかんゼリー



今日は、鶏肉と卵を使った親子丼を作りました。東南アジアなどにいる野生のニワトリが家畜化され、中国などを經由して、弥生時代には日本に伝わったとされます。

現在、肉の中でも比較的安価な鶏肉ですが、第二次世界大戦前までは、高価な食材で庶民にはなかなか手に入らないものでした。1960年代には、アメリカからブロイラーという早く成長する品種のヒナが輸入され、生産量が増え、鶏肉を食べる機会が増えました。

さて、今日のクイズはブロイラーに関するクイズです。

クイズ：ブロイラーは、ヒナから出荷までどのくらいの期間で成長するでしょうか。

- ① 40～50日
- ② 4～5ヶ月
- ③ 4年～5年

今日のクイズの答え・・・①40～50日でした。地鶏じどりは4～5ヶ月かかります。

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

<10月10日（水）の献立>

はっこうにゅう

発酵乳 ごはん けんちん汁

さばのおろしだれ かぼちゃのあまに甘煮

今日の主菜は、油で揚げたさばに大根とにんじんをおろしたものと調味料を合わせたおろしだれをかけました。

「大根おろしに医者いらず」ということわざがあります。大根おろしを食べていれば健康で、医者にかかることもないという意味です。大根には、アミラーゼという消化を助ける成分が含まれています。アミラーゼは、胃の働きを助けてくれますので、脂の多いさばやさんまなどの魚に合せると、食べやすくなります。

さて、今日は副菜に使用したかぼちゃに関するクイズです。

クイズ：次のうち、かぼちゃの美味しい季節はいつでしょうか。

①春

②夏

③秋

クイズの答え・・・③秋でした。収穫量の多い時期は夏ですが、採れたてのものは

甘みが少ないです。貯蔵することで甘みが増します。

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

<10月11日(木)の献立>

牛乳 えびクリームスパゲティ

イタリアンサラダ ブルーベリーホットケーキ



今日の主食のスパゲティは、ゆでた後、のびにくくするため、一度水で冷やし、配食前にお湯をかけて温め、サラダ油をまぶしています。

デザートには、10月10日の目の^{あいご}愛護デーに合わせて、小平市内産の冷凍のブルーベリーを使用しました。ブルーベリーに含まれるアントシアニンには、目の疲れを癒^いやす効果があると言われています。

さて、今日はブルーベリーホットケーキに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ブルーベリーの色をきれいに保つために、ホットケーキに加えているのはどれでしょうか。

- ① レモン果汁
- ② バター
- ③ 牛乳

今日のクイズの答え・・・①レモン果汁でした。ブルーベリーに含まれるアントシアニンという色素は、卵白やベーキングパウダーなどアルカリ性のものと反応すると緑色になる性質があります。レモン汁を入れると赤くなります。

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

<10月12日（金）の献立>

牛乳 ごはん ^{とり}鶏ごぼう汁さわらのごまだれかけ ひじきの炒り煮^{い に}

今日の汁物は、ごぼうを多く使った鶏ごぼう汁です。ごぼうを食用としているのは、日本、^{かんこく}韓国、^{たいわん}台湾など一部の国だけです。ごぼうは、汁物、煮物、炒め物、サラダなど幅広い料理に使える食材ですが、アクが強いのできちんと下処理をすることが大切です。

さわらのごまだれかけは、焼いたさわらにみそ、砂糖、白すりごまなどで作ったたれをかけました。ごまは、することで消化・吸収がよくなります。

さて、今日のクイズはごぼうのアク抜きに関するクイズです。

クイズ：次のうち、アクを除くためにごぼうをさらす水に混ぜるものはどれでしょうか。

- ① 砂糖
- ② 塩
- ③ 酢

今日のクイズの答え・・・③酢でした。酢水にさらすと色が白く仕上がります。

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

<10月15日（月）の献立>

牛乳 ハヤシライス

春雨サラダ りんご



今日の主食のハヤシライスは、薄切りの豚肉とたまねぎをデミグラスソースで煮て、ごはんの上にかけて食べる料理です。牛肉を使う場合もあります。

給食では、デミグラスソースの他に、トマトの水煮缶、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、ウスターソースといった様々な調味料とマッシュルーム、エリンギといったきのこを加え、オリジナルのハヤシソースを作っています。

さて、今日はデザートのにんごに関するクイズです。

クイズ：りんごの中で糖度の高い部分はどこでしょうか。

- ① 枝のついている方（軸じくのまわり）
- ② お尻しりの部分（果頂部ぶぶん、軸と反対の部分）
- ③ 芯しんのまわり

今日のクイズの答え・・・②お尻の部分でした。お尻の部分が黄色くなるとりんご

が完熟かんじゅくしている証拠です。また、軸が太く新鮮なものを選ぶとよいでしょう。

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

<10月16日(火)の献立>

牛乳 ごま汁うどん みそポテト

わかめとじゃこのサラダ



今日のうどんのつけ汁は、しょうゆとみそで味つけをして、白ごまをたっぷり加えたものにしました。小平市内産の小松菜をつけ汁に使用しました。

みそポテトは、埼玉県の秩父地方の郷土料理です。揚げたじゃがいもに、白みそ、砂糖、みりん、酒でつくった甘辛いたれをかけました。みそポテトは、「小昼飯」と呼ばれる、農作業の合間や小腹がすいたときに食べる料理の一つです。

さて、今日は埼玉県で生産している野菜に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、埼玉県で生産している野菜のうち、全国で一番多く生産している野菜はどれでしょうか。

- ① 小松菜
- ② にんじん
- ③ たまねぎ

今日のクイズの答え・・・①小松菜でした。長ねぎ、ほうれん草の生産量も多いです。

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

<10月17日（水）の献立>

牛乳 チャーハン ワンタンスープ

えびといかのチリソース



家庭でチャーハンを作る時は、フライパンなどで具を炒めて味付けをしたところに、ごはんを炒め合わせて作りますが、給食では、ご飯を炊く時に、塩、しょうゆ、豚ガラスープを加え、別に炒めておいた具材を混ぜこんでいます。ご飯を炊くときの水の量は、少し控えるとチャーハンの仕上がりがよくなります。

ワンタンは、中国の^{てんしんりょうり}点心料理の一つです。中国のワンタンは、日本のワンタンよりも大きいそうです。歴史は古く、日本のうどんの^{きげん}起源とも言われています。

さて、今日のクイズはワンタンに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ワンタンの原料はどれでしょうか。

- ① 片栗粉
- ② 小麦粉
- ③ ^{こめこ}米粉

今日のクイズの答え・・・②小麦粉でした。^{きょうりきこ}強力粉と^{はくりこ}薄力粉を合わせて作ります。

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

< 10月18日（木）の献立 >

牛乳 栗^{くり}おこわ 月見^{つきみ}だんご汁^{じる}

さんまの塩焼き えだまめサラダ



今日は、少し早いですが、10月21日の十三夜^{じゅうさんや}に合わせた献立です。十五夜を「芋^{いも}名月」というのに対し、十三夜は「豆名月」「栗名月」といいます。芋名月の芋は、里芋^{さといも}のことです。それぞれの食材が収穫の時期を迎え、月見だんごとともにお供えされます。

そこで、給食では栗を使ったごはんと枝豆を使ったサラダにしました。汁物には、月見だんごの代わりに白玉団子を加えています。

さて、今日のクイズは十三夜に関するクイズです。

クイズ：次のうち、十三夜の別名はどれでしょうか。

- ① 先^{さき}の月
- ② 中^{ちゅう}秋^{しゅう}の名月
- ③ 後^{のち}の月

今日のクイズの答え・・・③後^{のち}の月でした。ちなみに、十五夜は「中秋の名月」といいます。十五夜だけ月見をして、十三夜にしないのは「片月見^{かたつきみ}」といい、縁起^{えんぎ}が悪いといわれています。

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

<10月19日（金）の献立>

牛乳 プルコギサンド

キャロットポタージュ フルーツミックス



今日の主食は、コッペパンに甘辛く味付けしたプルコギをはさんで食べるプルコギサンドです。プルコギは、^{かんこく}韓国の料理で、味付けをした肉と野菜や春雨を焼いたり、煮たりする料理です。焼き肉よりはすき焼きに近い料理です。今日は、しょうゆ、コチュジャンという韓国の^{とうがらし}唐辛子入りのみそ、砂糖、はちみつなどで味付けをしています。コチュジャンは、ビビンバを食べる時にもそえられる調味料です。

汁物のキャロットポタージュには、にんじんのペーストとジュースを使用しました。

さて、今日のクイズは野菜の名前と小説に関するクイズです。

クイズ：次のうち、実際にあるフランスの小説はどれでしょうか。

- ① にら
- ② にんじん
- ③ もやし

今日のクイズの答え・・・②にんじんでした。ジュール・ルナールの小説です。

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

< 10月22日（月）の献立 >

牛乳 ごはん むら雲スープ

鶏肉の変わりみそ焼き 茎わかめサラダ



今日の汁物は、たまごを使ったむら雲スープです。溶き入れたたまごがスープの中に浮かぶ様子が、空にたなびく雲のように見えることから、名前がついています。

主菜の鶏肉の変わりみそ焼きは、鶏肉にしょうゆ、みそ、酒、砂糖、トウバンジャン、すりおろしたにんにくで下味をつけておき、焼き物機で焼きました。給食では、1人1枚の鶏肉を提供するときにはもも肉を使用しています。

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：卵や鶏肉など、たんぱく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・・・①1群でした。2群は牛乳・乳製品・小魚・海藻で、カルシウムを多く含む食品、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

< 10月23日（火）の献立 >

牛乳 ソイそぼろ丼

切干大根と里芋さといものみそ汁 みかん

今日のソイそぼろは、大豆を細かくきざんでひき肉やたまねぎとともに炒め煮にして作りました。今年度のリクエスト給食のアンケートのうち、魚や豆を使った料理のうち、食べやすいものを選んでもらう「苦手食材克服メニュー」では、ソイそぼろ丼も選ばれていました。

みそ汁には、小平市内産の里芋さといもを使用しました。里芋はこれから12月ぐらいにかけて収穫され、給食でも多く登場します。

また、煮物で使用する事の多い、切り干し大根も加えました。

さて、今日は里芋の調理方法に関するクイズです。

クイズ：次のうち、里芋のぬめりをとるのに使用する調味料はどれでしょうか。

- ① 砂糖さとう
- ② 料理酒りょうりしゅ
- ③ 塩

今日のクイズの答え・・・③塩でした。皮をむいて、塩でもんで、洗い流します。

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

< 10月24日（水）の献立 >

牛乳 かしわめし だご汁

きびなごの唐揚げ からあ おひたし

今日の給食は、九州地方の郷土料理きょうどりょうりを取り入れました。主食のかしわめしは、福岡県の郷土料理です。かしわは、鶏肉のことで、語源はいろいろありますが、紅葉した柏かしわの葉に鶏の羽の色が似ていることから、呼ばれるようになったとされています。

「だご汁」は、熊本県の郷土料理で、「だご」は「団子」のことです。小麦粉を練って作った生地を平たい団子状にして、季節の野菜や肉とともに煮込んだ料理です。

さて、今日のクイズは小麦に関するクイズです。

クイズ：次のうち、小麦を一番多く生産しているのはどこでしょうか。

- ① 埼玉県
- ② 北海道
- ③ 福岡県

今日のクイズの答え・・・②北海道でした。2位福岡県、3位佐賀県と続きます。

日本全体の生産量のうち、約6割が北海道で生産されています。

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

<10月25日（木）の献立>

ミルクコーヒー 塩シュガーバタートースト

ポークビーンズ コーンサラダ



今日の主食の塩シュガーバタートーストには、砂糖、バターの他に、塩少々と香りづけにバニラエッセンスを加えています。

塩を上手に料理に使うと、塩味をつけるだけでなく、他の味を引き立たせたり、逆に^{よくせい}抑制したりすることが可能です。

すいかやお汁粉^{しるこ}に塩を少々加えると、^{あま}甘みを引き出すことができます。逆に、^{すしめし}寿司飯に塩を少々加えると、酸味がやわらぎます。

他にも、塩を使うことで、得られる効果があります。

さて、今日は塩に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、塩を使うことで得られる効果はどれでしょうか。

- ① 青菜のゆで汁に入れると、色よく仕上がる
- ② ごぼうのアク抜きに使うと、白く仕上がる
- ③ かきたま汁に入れると、たまごがきれいに散らばる

今日のクイズの答え・・・①青菜のゆで汁に入れると、色よく仕上がるでした。ゆでた後は、水によくさらします。水にさらさないでいると、色に変色します。

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

<10月26日（金）の献立>

牛乳 ごはん カレー肉豆腐^{にくどうふ}

ごぼうチップス もやしとしめじのソテー



今日の主菜のカレー肉豆腐は、かつおだしとしょうゆ、砂糖、塩、料理酒といった和風の煮物の定番の味付けに加え、カレー粉を加えました。カレー粉には、香りや色のあるスパイスだけでなく、胃の働きを助けるスパイスも含まれています。食欲のないときや少し目先を変えたい時に、カレー粉を使うのもおすすめです。

ごぼうチップスは、ごぼうに米粉^{こめこ}をまぶして油で揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、白ごまで作ったたれをからめました。

さて、今日は食物繊維^{しょくもつせんい}に関するクイズです。

クイズ： 今日使用した食材のうち、同じ量を比べた場合、一番多く食物繊維がふくまれる食材はどれでしょうか。

- ① しめじ
- ② ごぼう
- ③ 長ねぎ

今日のクイズの答え・・・②ごぼうでした。次に、しめじ、長ねぎの順です。

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

< 10月29日（月）の献立 >

牛乳 梅ちりめんごはん さつま汁

つくね焼き かいそう 海藻サラダ



今日の汁物には、小平市内産のさつまいも、大根を使用しました。小平市の土地は、水はけがよく、さつまいもや小麦の栽培に適した土地といわれています。皆さんのよく知っている小平市の特産品の一つであるブルーベリーも水はけの良い土地が栽培に適しています。

海藻サラダには、わかめの他にスギノリやトサカノリといった赤や白の海藻も使用しました。

さて、今日は海藻を使った加工品に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、海藻から抽出ちゅうしゅつされる成分を利用して、固めているのはどれでしょうか。

- ① 茶わん蒸し
- ② ゼリー
- ③ とうふ 豆腐

今日のクイズの答え・・・②ゼリーでした。海藻から、ゼリーを固める材料になる寒天やカラギーナンが作られます。ゼラチンは、動物の骨や皮などが原料です。

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

<10月30日（火）の献立>

牛乳 ジャンバラヤ コーンスープ

さけ
鮭のバーベキュー焼き かぼちゃプリン



今日の主食のジャンバラヤは、アメリカ合衆国南部の料理です。ジャンバラヤは、^{おおなべ}大鍋で作り、^{おおぜい}大勢で楽しむ料理です。鶏肉、ウィンナー、トマト、ピーマンなどが入った炊き込みごはんです。

主菜の鮭のバーベキュー焼きは、にんにく、たまねぎをすりおろしたもの、バター、しょうゆ、はちみつ、砂糖で下味をつけた鮭を焼き物機で焼きました。バーベキューソースには、様々な種類があります。

デザートは、ハロウィンに合わせてかぼちゃのデザートにしました。

さて、今日はジャンバラヤに関するクイズです。

クイズ：ジャンバラヤの^{きげん}起源と言われている「パエリア」はどこの国の料理でしょうか。

- ① インド
- ② イギリス
- ③ スペイン

今日のクイズの答え・・・③スペインでした。パエリアは、フライパンという意味です。

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

< 10月31日（水）の献立 >

牛乳 みそラーメン だいがくいも 大学芋

きゅうりとえのきのナムル



今日のみそラーメンのつけ汁の味付けは、白みそ、赤みそその他にトウバンジャンで辛味をつけました。^{からみ}つけ汁には、1日に必要とされる野菜350gの5分の1、約70gの野菜を使用しています。日本人は、約70gの野菜が不足していると言われていいますので、意識して野菜を使った料理を食べるようにしましょう。

今日のナムルに使用したえのきたけは、室内で人工栽培されているため、一年を通して安定的に供給されています。

さて、今日はえのきたけに関するクイズです。

クイズ：天然のえのきたけの旬はいつでしょうか。

- ① 夏
- ② 秋
- ③ 冬

今日のクイズの答え・・・③冬でした。天然のものは、薄い黄色や茶色で、形も違います。雪の下に隠れて生えていることから、ユキノシタとも呼ばれます。