

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



【11月1日(金)の献立】

牛乳 ジャーマンポテトトースト ジュリエンヌスープ
秋鮭のトマトソースかけ



今日はジュリエンヌスープについて紹介します。

ジュリエンヌスープは、フランス料理の一つで、ジュリエンヌスープのジュリエンヌとは、「千切り」という意味です。

これは、人参やキャベツ、たまねぎなどの野菜を鶏ガラスープで煮込んだ料理で、フランスでは「前菜のスープ」として出されます。

また、消化吸収がよいスープなので、特に、体調を崩し気味の人は、ジュリエンヌスープをしっかり飲むようにしましょう！

クイズ：給食のジュリエンヌスープに入っているハーブは次のうちどれでしょうか？

<1>パセリ <2>バジル <3>ローズマリー

今日のクイズの答え・・・<1>の「パセリ」です。ジュリエンヌスープに使われるハーブとしてはパセリが一般的です。他にも、タイムやロリエ、コリアンダーといったハーブもジュリエンヌスープに合います。

【11月5日（火）の献立】

今日のランチタイムズは、職場体験にきた
第五中学校の生徒さんが作成しました。

牛乳 高野豆腐のそぼろ丼

きのこ油揚げの味噌汁 青菜と大根のごま風味



秋になり、きのこが旬になり始めました。今日の献立は、きのこ油揚げの味噌汁です。

きのこには食物繊維がたくさん入っています。この食物繊維は、健康のために大切な役割をしてくれます。また、きのこには、β-グルカンやミネラルなどが入っていて、血中のコレステロールを下げて、高血圧や心筋梗塞になるリスクを減らしてくれる働きがあります。

他にも、きのこを食べることでがんの予防や免疫力向上など、健康になるための大切な役割をしてくれます。

今日は、そぼろ丼の中にきのこが入っているので、きのこには、体に良い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：日本に生息しているきのこは何種類あるでしょうか？

<1>約550種類 <2>約2100種類 <3>約4000種類

今日のクイズの答え・・・<3>「4000種類」です。きのこには、スーパーなどで売られている「えのき」や「まつたけ」だけでなく、なかなか手に入らないトリュフや野生のきのこもあります。

ちなみに、その中で食べることができるきのこは、約100種類で、市場に出回っているのは、そのうちの15～20種類ほどしかないそうです。

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



【11月6日(水)の献立】

牛乳 ごはん たっぷり野菜の中華スープ
魚の黒酢あん 豚肉とにらの卵とじ



今日はメルルーサについて紹介します。

メルルーサは、南半球の海域に住んでいる魚で、南米の料理として人気があります。大きさは約50cmほどで、大きいものだと1mにもなる大型の魚です。

脂肪分は少ないのに、タンパク質をたくさん含んでいることから、健康的な食べ物としてオススメです。今日は、メルルーサを揚げた後、野菜と黒酢で絡めて作っています。誰でも食べやすいように作ったので、魚が苦手な人も、ぜひ一口はチャレンジしてみてください。

クイズ:メルルーサは、何の魚の仲間でしょうか?

<1>スズキ <2>タラ <3>サバ

今日のクイズの答え・・・<2>の「タラ」です。メルルーサは、タラの仲間、

日本の魚の分類だと、「ぎんだら銀鱈」という魚に近い魚に分類されます。

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



【11月7日(木)の献立】

牛乳 ごま味噌つけ麺

五目野菜炒め りんご



今日はつけ麺について紹介します。

つけ麺の誕生には色々な説があります。中でも有力な説といわれているのは、東京都のラーメン屋さんが発明したという説です。

1955年、山岸^{やまぎし}一雄^{かずお}という人が、売れ残った麺をスープと醤油を入れた茶碗に入れて^{まかな}賄い^{しよく}食として食べたことがつけ麺の始まりといわれています。もともとは賄い食だった料理ですが、今では全国でつけ麺を食べることができるよう、日本の食文化に根付いています。つけ麺が好きな人は、全国を行脚して食べ歩きをするのもいいかもしれませんね。

クイズ：つけ麺は、もともとなんて呼ばれていたのでしょうか？

<1>つけそば <2>もりそば <3>つけラーメン

今日のクイズの答え・・・<2>の「もりそば」です。

最初は、「もりそば」と呼ばれていましたが、次第に「つけそば」と呼ばれるようになり、最終的に、現在の「つけ麺」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



【11月8日（金）の献立】

発酵乳 ジャンバラヤ パンプキンポタージュ
いかの香草パン粉フライ かみかみサラダ



今日はジャンバラヤについて紹介します。

ジャンバラヤは、アメリカで誕生した料理です。ただし、スペイン料理がもとになっているともいわれています。

それは、昔、スペイン人が、ルイジアナ州のニューオーリンズを支配していたことが関係しています。当時、スペイン人はパエリアを食べていましたが、そのパエリアを参考にしてジャンバラヤは誕生したそうです。

給食でも、ルイジアナ州のジャンバラヤと同じような具材を入れて作ってみたので、ぜひ、アメリカの味を楽しんで食べましょう！

クイズ：ジャンバラヤのスパイスとして入っている物はどれでしょう？

<1>シナモン <2>クミン <3>パプリカ

今日のクイズの答え・・・<3>の「パプリカ」です。スパイスとして使われるパプリカは、赤ピーマンを粉末にしたもので、ジャンバラヤに色や風味を加えるために使用されます。

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



【11月11日(月)の献立】

牛乳 ごはん かまぼこ入りすまし汁
鯖のごま味噌焼き さつま芋ときのこのカレー炒め



今日の「さつま芋ときのこのカレー炒め」は、小平第三中学校の生徒が、夏休みの課題で考えた料理です。

献立のコンセプトとしては、「ごはんのおかずとして食べることができるさつま芋の料理」として考えたそうです。

また、この料理は、お家でお母さんがよく作ってくれる料理で、今回は、それを真似して作ったそうですよ。

クイズ: さつま芋は、植物のどの部分でしょうか？

<1> 根っこ <2> 葉っぱ <3> 茎

今日のクイズの答え・・・<1>の「根っこ」です。小学三年生の時に学習した内容ですが、さつま芋は根菜類といって根っこの部分に当たります。

ちなみに、里芋は、ち か け い地下茎ち か け いといって、茎の部分に当たります。同じ芋類でも食べている部分が違うことも覚えておきましょう！

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 渡邊 由美子



【11月12日(火)の献立】

牛乳 きのこのガーリックバターライス
ウインナーポトフ 鶏肉のアップルジンジャーソース焼き



今日は生姜しょうがの栄養素について紹介します。

しょうがには、体によい栄養素がたくさん含まれていますが、今日はその中でも特に注目したい2つの栄養素を紹介します。

1つ目は、「ショウガオール」です。ショウガオールは、乾燥したしょうがに多く含まれ、食べると体を温めてくれる働きがあります。

2つ目は、「ジンゲロール」です。これは、生のしょうがに多く含まれる成分で、血液の流れをよくしてくれる働きがあります。

クイズ：寒い時、体を温める為に摂ると良いのはどちらでしょうか？

<1>生の生姜 <2>加熱した生姜 <3>両方

今日のクイズの答え・・・<2>の「加熱した生姜」です。加熱した生姜に多く含まれるショウガオールは「体を芯から温める働き」があります。一方、生の生姜に多いジンゲロールも、体を温める働きがありますが、発汗作用もあるため、最終的に汗をかいて体温が下がることがあるので、注意が必要です。

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



【11月13日(水)の献立】

牛乳 ごはん キムチチゲ
ヤンニョムチキン さつま揚げのナムル



今日はヤンニョムチキンについて紹介します。

ヤンニョムチキンは、韓国発祥の甘辛いタレで味付けされた鶏の唐揚げです。

ヤンニョムチキンのヤンニョムは「調味料」や「味付け」という意味で、日本語に訳すと、「味付けチキン」という意味です。韓国ではとても人気が高い料理で、パーティーやお祝いの席でも食べられるそうです。

クイズ:ヤンニョムチキンはどのように調理されるでしょうか？

<1>焼く <2>蒸す <3>揚げる

今日のクイズの答え・・・<3>の「揚げる」です。ヤンニョムチキンの鶏肉は、下味を付けた後、でんぷんをまぶして油で揚げて作られます。

韓国では、食事のおつまみとして、ヤンニョムチキンを食べる人も多いそうです。

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



【11月14日(木)の献立】

牛乳 スパゲティペスカトーレ

じゃが芋とベーコンの香草炒め ミックスフルーツ



今日はスパゲティペスカトーレについて紹介します。

みなさんは、ペスカトーレとは、どういう意味か分かりますか？

これは、イタリアの言葉で、「漁師」という意味です。

ペスカトーレは、海で獲れた魚介類を使い、トマトベースのソースで合わせて作られるパスタ料理のことをいいます。給食でも、いかやえび、トマトを使った本格的なペスカトーレを目指して作ったので、ぜひ漁師の食事を味わっていただきましょう！

クイズ：ペスカトーレの料理で、風味を引き立てるために使われる調味料はどれでしょうか？

<1> 塩 <2> 醤油 <3> 白ワイン

今日のクイズの答え・・・<3>の「白ワイン」です。白ワインの爽やかな香りを足すことで、魚介類やトマトの持つ風味をより引き立てることができます。

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



【11月15日(金)の献立】

牛乳 じゃごはん 南瓜のけんちん汁
笹かまのごまマヨ焼き こんがりキツネの和風サラダ



今日はけんちん汁について紹介します。

10月の食育ポスターでは、行事食や郷土料理を紹介しましたが、けんちん汁は、神奈川県けんちんしょうじの郷土料理として有名です。けんちん汁は、神奈川県けんちんしょうじの「建長寺」というお寺で初めて誕生しました。

精進料理なので、お肉は使わず、豆腐や野菜を出汁で煮込んで作られます。今日は、秋の南瓜も入っているけんちん汁ですが、けんちん汁は神奈川県けんちんしょうじの郷土料理ということ覚えていただきましょう！

クイズ：郷土料理としてのけんちん汁の豆腐はくずれています。それはなぜでしょうか？

<1> 一度落としたから <2> 消化がよくなるから

<3> 昔は豆腐を固める技術がないから

今日のクイズの答え・・・<1>の「一度落としたから」です。僧侶が豆腐を運んでいた時、誤って豆腐を落としたそうです。しかし、命を無駄にしないよう洗って汁に入れたため、けんちん汁の豆腐はくずれた豆腐になっています。

ランチタイムズ

【11月18日(月)の献立】

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



牛乳 食パン 白いんげんと豆乳のスープ りんごジャム

いわし

鰯の焼きナゲット ほうれん草とコーンの炒め物



今日の「鰯の焼きナゲット」は、小平第一中学校の生徒が、「市内人気NO.1を狙う給食の献立を企画しよう」という夏休みの課題で考えた料理です。

家では、鰯一匹を購入して、捌いた後、みじん切りにして調味料と混ぜて作ったそうです。給食では、バーベキューソースをかけるアレンジをしていますが、もともとは、しょうがとしょうゆを使った和風テイストでした。

一つのサイズが小さいので、誰でも食べやすく作られているところも素敵なポイントですね。

クイズ：鰯には良質なたんぱく質が入っています。大きい鰯一匹に大体どれくらいのタンパク質が入っているでしょうか？

<1>5～10g <2>10～15g <3>20～25g

今日のクイズの答え・・・<3>「20～25g」です。一日に必要なたんぱく質は50～60gです。朝、昼、夕で20gずつ食べると一番体にいいですよ。

ランチタイムズ

【11月19日(火)の献立】

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



牛乳 鶏飯^{けいはん} わかさぎの甘味噌だれかけ
大根と小松菜のレモン醤油和え



今日は鶏飯について紹介します。

鶏飯は、鹿児島県の奄美^{あまみ}地域で誕生した郷土料理で、江戸時代に初めて作られたといわれています。

これは、当時、薩摩藩^{さつまはん}が奄美地域に対して威圧的な態度をとっており、奄美地域に住んでいた人たちが薩摩藩との関係を良好に保つために、当時は貴重な鶏肉を使ってもてなした料理ともいわれています。

今では、鹿児島県で日常的に食べられる料理ですが、もともとは相手をもてなす料理だったこともぜひ覚えていただきましょう！

クイズ：鶏飯のアレンジ料理で、実際にあるのはどれでしょうか？

<1> カレー鶏飯 <2> トマト&チーズ鶏飯

<3> あおさガーリック鶏飯

今日のクイズの答え・・・<全部>です。鹿児島県では、鶏飯のアレンジ料理がいくつか誕生しています。鹿児島に行ったらぜひ食べてみてください。

ランチタイムズ

【11月20日(水)の献立】

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



牛乳 ごぼうピラフ ちんげんさい 青梗菜と鶏肉のクリーム煮
ABC マカロニサラダ 小平梨ゼリー



今日は小平梨ゼリーについて紹介します。

給食だよりでも紹介していますが、小平では、小松菜やほうれん草、かぶや人参、大根など、たくさんの地場野菜が給食で使われています。また、小平市では、ぶどうやいちご、梨といった果物も作られています。今日は、市内で採れた梨で作った小平梨ゼリーです。地元の味をぜひ楽しんでいただきましょう！

クイズ：小平梨ゼリーとして使われている梨の品種はどれでしょう？

<1> にいたか新高 <2> ほうすい豊水 <3> あかづき赤月

今日のクイズの答え・・・<2>の「豊水」です。小平市では、豊水や幸水こうすいという品種の梨が作られています。今回は、この2つの品種を使って小平梨ゼリーが作られています。

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



【11月21日(木)の献立】

牛乳 ごはん 沢煮椀 さつま芋の肉味噌がらめ
切干大根のツナマヨサラダ



今日は切干大根について紹介します。

切干大根は、漢字の通り、収穫した大根を切った後、干して作られます。

切干大根は、長期間の保存がきく食材として江戸時代から重宝されてきた食材の一つです。また、乾燥させることで大根本来の風味が増し、歯ごたえもでるため、煮物だけでなく、サラダやパスタ料理としてもおいしく食べることができます。

クイズ：切干大根にたくさん含まれる栄養素は次のうちどれでしょうか？

<1>リコピン <2> ブロメライン <3>鉄分

今日のクイズの答え・・・<3>の「鉄分」です。切干大根には、鉄分が豊富に含まれます。その他にも、食物繊維やビタミンB群、カルシウムなどもたくさん入っています。貧血になりがちな人、風邪をひきやすい人は、切干大根をたくさん食べるといいですよ。

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



【11月22日(金)の献立】

牛乳 鶏しょうがごはん 生揚げとゆずのすまし汁

ぶりぶりの塩麴こうじ焼き かぶのおかか和え



今日は鰯について紹介します。

鰯は、日本で広く食べられている海水魚で、スズキ目アジ科に属します。特に、成長段階によって呼び名が変わるため、出世魚しゅっせうおとも呼ばれます。鰯の名前は、成長とともに、ワカシ、イナダ、ワラサと変わり、全長が80cm以上になると「鰯」と呼ばれます。

鰯の旬は秋から冬です。これは、海水の温度が下がるにつれて、鰯に脂がのるためです。

クイズ：鰯に関する日本の伝統料理は次のうちどれでしょう？

<1>鰯鍋ぶりなべ <2>鰯大根ぶりだいこん <3>鰯のかば焼き

今日のクイズの答え・・・<2>の「鰯大根」です。鰯大根は、鰯と一緒に大根を煮込んだ料理です。脂がのった鰯から出るうまみが大根に染み込むことで、どちらもおいしく食べることができる料理として、昔から日本で食べられています。

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



【11月25日(月)の献立】

牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ

みかん



ハヤシライスは、その起源とされる説がいくつかありますが、その中の一つを今日は紹介します。

昔、ハヤシライスのお肉に、細かく裂いた牛肉を使用したことから、「ハッシュドビーフ ウィズ ライス」と呼ばれたそうです。その後、名前が省略されて「ハッシュドライス」となり、最終的に、現在の「ハヤシライス」という名前になったそうです。

クイズ：ハヤシライスの名前の由来におけるもう一つの説はどれでしょう？

<1> はやしさんが作ったライス <2> ^{りんご}林檎が入ったライス

<3> 早く食べられるライス

今日のクイズの答え・・・<1>「はやしさんが作ったライス」です。

昔、早矢仕有的(はやしゆうてき)という、お医者さんがいました。彼は、丸善ジュンク堂書店を作った人としても有名ですが、彼が最初にハヤシライスを作った人ともいわれています。

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



【11月26日(火)の献立】

牛乳 キムタクごはん トッポギスープ
ししゃものピリ辛ソース 春雨サラダ



今日はトッポギについて紹介します。

みなさんは、トッポギが何から作られているか知っていますか？

正解は、もち米です。

もともと、韓国ではお祝い事がある時に、もち米を使った料理を食べていたそうです。そこで、もち米を使った料理のアレンジとしてトッポギが誕生したといわれています。今では、炒め物や煮物といった料理で食べられるトッポギを、今日はスープに入れてみたので、ぜひもちもちした食感を楽しんでいただきましょう！

クイズ：トッポギが誕生するきっかけになった料理はどれでしょう？

<1>トック <2>チヂミ <3>サムギョプサル

今日のクイズの答え・・・<1>の「トック」です。トックは、大昔からあるもち米を使った韓国料理で、トックの一つとしてトッポギは誕生したといわれています。

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



【11月27日(水)の献立】

牛乳 コッペパン ポークビーンズ
スイートポテト ハンドレサラダ



今日の「スイートポテト」は、小平第三中学校の生徒が、夏休みの課題で考えた料理です。

これは、ふかしたさつま芋の皮をむき、バター、砂糖、牛乳を卵と混ぜてからカップに入れ、白ごまをまぶして焼いて作られます。

給食センターでは、食物アレルギーの観点から、卵と牛乳、バターは入れてませんが、風味付けにはちみつを少し入れて作っています。スイートポテトは、秋のデザートとしても広く食べられているので、今日は季節の味を楽しんでいただきましょう！

クイズ: さつま芋は英語でなんというのでしょうか？

〈1〉Sweet potato 〈2〉Autumn potato 〈3〉Purple potato

今日のクイズの答え・・・〈1〉の「Sweet potato」です。

ちなみに、Sweet potatoにはいくつか種類があるため、日本の紅あずまや鳴門金時(なるときんとき)のような芋日本のさつまいもは、Japanese Sweet Potatoと呼ばれます。

【11月28日(木)の献立】

今日のランチタイムズは、職場体験にきた
第五中学校の生徒さんが作成しました。

牛乳 ごはん 白玉団子入り雪見汁

あじ 鰹のゆずねぎだれかけ 味噌じゃがバター



今日の「味噌じゃがバター」は、小平第三中学校の生徒が、夏休みの課題で考えた料理です。じゃが芋のレシピを探した時に、これはおいしそうだと思ったので、作ってみたそうです。

今日は、鰹の栄養素も紹介します。

鰹には、鉄とビタミンDをはじめ、DHA や EPA といった、身体に嬉しい栄養素が含まれています。特に注目すべきは、「DHA」と「EPA」で、動脈硬化や脳卒中の予防、そして、中性脂肪の低下など、様々な働きが期待されています。

鰹やサバなどの青魚を週に3日ほど食べると、更に効果が期待できるそうですよ。

クイズ： DHA と EPA を効率よく摂ることができる調理の仕方は次のうち、どれでしょう？

<1> 刺身 <2>焼く <3>揚げる

今日のクイズの答え・・・<1>「刺身」です。

DHAやEPAを摂取するためには油を多く含む青魚などから摂取することが必要ですが、特に刺身など生食により、効率よく摂取することができます。

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



【11月29日(金)の献立】

牛乳 ごはん 秋芋の呉汁
鶏の照り焼き 生揚げのケチャップ炒め



今日は里芋について紹介します。

秋には、さつま芋や里芋、山芋など、たくさんのお芋が旬を迎えます。中でも、里芋は、秋の味覚としても有名です。

里芋には、粘りのあるたんぱく質が入っています。この成分は、体の粘膜と同じ成分でもあるので、里芋を食べると、体の粘膜を保護してくれるとも言われています。

季節の変わり目には風邪をひきやすいので、今日は秋芋の呉汁をしっかりと飲むようにしましょう！

クイズ：里芋に含まれる成分には、他にも健康に関する効果があります。それは次のうちどれでしょうか？

<1>脂肪を燃やす <2>消化を助ける <3>視力を良くする

今日のクイズの答え・・・<2>の「消化を助ける」です。

里芋に含まれる栄養素には、消化酵素の働きを助け、食物の分解を促進してくれる働きがあるといわれています。