【１１月１日（金）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

きのこと油揚げの味噌汁　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、きのこと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。

**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

**ランチタイムズ**

【11月５日（火）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。

**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

**ランチタイムズ**

【11月６日（水）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、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い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ほど、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、もともとなんと呼ばれていたでしょうか？

＜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。

**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

**ランチタイムズ**

【11月７日（木）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５０㎝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、タラの仲間で、　日本の魚の分類だと、「」という魚に近い魚に分類されます。

**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

**ランチタイムズ**

【11月８日（金）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、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！

**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

**ランチタイムズ**

【11月１１日（月）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。

**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

**ランチタイムズ**

【11月１２日（火）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。

**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

**ランチタイムズ**

【11月１３日（水）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。

**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

**ランチタイムズ**

【11月１４日（木）の献立】



牛乳　じゃこごはん　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、神奈川県の郷土料理として有名です。けんちん汁は、神奈川県の「」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の郷土料理ということを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。

**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

**ランチタイムズ**

【11月１５日（金）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。

**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

**ランチタイムズ**

【11月１８日（月）の献立】



牛乳　　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、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。

**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

**ランチタイムズ**

【11月１９日（火）の献立】



牛乳　食パン　白いんげんと豆乳のスープ　りんごジャムの焼きナゲット　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、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。

**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

**ランチタイムズ**

【11月２０日（水）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。

**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

**ランチタイムズ**

【11月２１日（木）の献立】



牛乳　ごぼうピラフ　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＞ <２> <３>

今日のクイズの答え･･･＜２＞の「豊水」です。小平市では、豊水や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。

**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

**ランチタイムズ**

【11月２２日（金）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>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。

**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

**ランチタイムズ**

【11月２５日（月）の献立】



牛乳　鶏しょうがごはん　生揚げとゆずのすまし汁

の塩焼き　かぶのおかか和え

今日は鰤について紹介します。

鰤は、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、とも呼ばれます。鰤の名前は、成長とともに、ワカシ、イナダ、ワラサと　　変わり、全長が８０㎝以上になると「鰤」と呼ばれます。

鰤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、鰤に脂がのるためです。

クイズ：鰤に関する日本の伝統料理は次のうちどれでしょう？

＜１＞ <２>　 <３>鰤のかば焼き

今日のクイズの答え･･･＜２＞の「鰤大根」です。鰤大根は、鰤と一緒に大根を煮込んだ料理です。脂がのった鰤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。

**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

**ランチタイムズ**

【11月2６日（火）の献立】



牛乳　コッペパン　ポークビーンズ

スイートポテト　ハニドレサラダ

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でしょうか？

〈１〉Sweet potato〈２〉　potato〈３〉 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。

**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

**ランチタイムズ**

【11月２７日（水）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。

**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

**ランチタイムズ**

【11月2８日（木）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。

【１１月２９日（金）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

　　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、鯵の栄養素も紹介します。

鯵には、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。

鯵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。