

# 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



【12月2日(月)の献立】

牛乳 ごはん 大根とわかめの味噌汁  
揚げ豆腐のそぼろあんかけ 青菜の辛子和え



今日は、青菜の辛子和えの「青菜」について紹介します。

「青菜」とは、濃い緑色をした葉野菜の総称で、給食にもよく登場する小松菜やほうれん草、ちんげんさい青梗菜などがその仲間です。

今日の辛子和えに使用している小松菜は、くせ癖が少なく食べやすく、カルシウムやビタミンなどの栄養素が豊富に含まれている、今が旬の青菜です。

野菜は育った環境に近い形で保存すると鮮度が保たれます。青菜の場合は、葉の部分を上にして立て、冷蔵庫の野菜室で保存すると長持ちします。ぜひ試してみてください。

クイズ:カルシウムの吸収を促すビタミンはどれでしょうか?

<1> ビタミンD <2> ビタミンA <3> ビタミンE

今日のクイズの答え・・・<1>の「ビタミンD」です。ビタミンDは、鮭やサンマ

などの魚やらんおう卵黄、きのこ類に比較的多く含まれています。ぜひ、カルシウムが豊富な青菜と一緒に食べて吸収率をアップさせましょう。

# 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



【12月3日(火)の献立】

牛乳 ごはん 具だくさん野菜スープ  
鮭のチャンチャン焼き 切干大根とじゃこの煮物



今日の鮭のチャンチャン焼き・切り干し大根とじゃこの煮物は、小平第一中学校の生徒が「市内No.1を狙う給食の献立を企画しよう」という課題で考えた料理です。鮭のチャンチャン焼きは、北海道の石狩地方発祥の料理です。

「チャンチャン焼き」の由来は諸説ありますが、「焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから」などと伝えられています。

北海道では鮭が多く獲れるため、鮭を使用した郷土料理が多数存在しています。

クイズ: 次のうち、チャンチャン焼き以外で

鮭を使用している北海道の郷土料理はどれでしょうか？

<1> 鮭の粕煮かすに

<2> 鮭の飯ずしいい

<3> 三平汁さんぺいじる

今日のクイズの答え・・・<3>の「三平汁」です。<1>の「鮭の粕煮」は長野県、<2>の「鮭の飯ずし」は青森県の郷土料理です。三平汁は塩漬けした魚と野菜を煮込んだ料理で、鮭以外の魚を使うこともあります。

# 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 渡邊 由美子



【12月4日(水)の献立】

ミルクコーヒー チキンとキャベツの和風スパゲティ  
ポテウインナーのチーズ焼き 大根サラダ



今日の「ポテウインナーのチーズ焼き」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。ウインナーのほかに、「ソーセージ」という呼び名もありますが、ウインナーはソーセージの種類の中の1つなのです。

ソーセージやベーコンなどの加工品は、ヨーロッパで誕生した保存食です。肉食が中心だったヨーロッパでは、豚は古くから飼われていました。食料が少なくなる冬を超えるために、豚をソーセージやベーコンに加工して保存し、冬の間大切な食料にしていたそうです。

クイズ:ソーセージが日本に伝わったのはいつごろでしょうか?

<1> 室町時代 <2> 江戸時代 <3> 大正時代

今日のクイズの答え・・・<3>の「大正時代」です。ソーセージは、大正時代に起こった第一次世界大戦で日本の捕虜になったドイツ人から教わったそうです。

# 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



【12月5日(木)の献立】

牛乳 青大豆の炊き込みごはん すまし汁  
わかさぎのかりんと揚げ ごま和え



今日は大豆についてのお話です。

よく見る大豆は黄色の「黄大豆」ですが、熟した豆の色の違いで、「青大豆」「黒大豆」「赤大豆」などの種類があります。

大豆は、100gあたり30g以上のたんぱく質を含んでいます。牛ヒレ肉は約21g、牛乳は3g程度なので、大豆がいかに高たんぱく質な食品であるかがわかりますね。

大豆が中国から伝わってきたのは約2000年前です。この間に日本ではたくさんの加工品が生まれました。豆腐、納豆、油揚げ、味噌、醤油など、どれも和食に欠かせない食材となっています。

クイズ:消化吸収率が高いのは、

生の大豆・大豆加工品のどちらでしょうか?

<1> 生の大豆 <2> 大豆加工品 <3> 変わらない

今日のクイズの答え・・・<2>の「大豆加工品」です。生の大豆ではほとんど消化されませんが、加工食品は消化吸収率が90%以上になります。

# 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 渡邊 由美子



【12月6日(金)の献立】

牛乳 ホットドッグ  
コーンスープ オニドレサラダ



みなさんは、毎日の給食の味を薄いと感じますか？濃いと感じますか？「味が薄い」と感じる人もいるかもしれませんが、給食は少し薄味を意識して仕上げています。では、なぜ薄味に仕上げられているのでしょうか。

濃い味付けは人気かもしれませんが、その分、塩分が多く入っています。塩分を摂りすぎると、体は塩分濃度を一定にするために血管中の水分量を増やすので、血圧が上昇します。これが「高血圧」です。高血圧が長期に及ぶと脳卒中<sup>のうそっちゅう</sup>、心筋梗塞<sup>しんきんこうそく</sup>など命に関わる病気になるリスクが高くなります。そのため、中学生のうちから薄味に慣れておくことがとても大切です。

クイズ：次のうち、塩分が多く含まれる食品はどれでしょうか？

<1> 鶏肉    <2> ハム    <3> ちくわ

今日のクイズの答え・・・<2>の「ハム」と<3>の「ちくわ」です。普段の食事から、塩分の摂りすぎには注意しましょう！

# 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



【12月9日(月)の献立】

今日のランチタイムズは、職場体験にきた  
第四中学校の生徒さんが作成しました。

牛乳 ごはん けんちん汁

鰯のおろしソースかけ おかか和え



今日の汁物のけんちん汁は神奈川県の郷土料理で、「建長寺」と呼ばれるお寺で生まれたと言われている精進料理です。精進料理は、肉や卵など動物性の食材を使わず、野菜や大豆など植物性の食材を使って作られている料理をいいます。

鰯のおろしソースかけの鰯の下味に使われている生姜は、体を温める効果があり、寒い冬の季節には大活躍してくれます。ほかにも体のためになる効果がたくさんあります。

クイズ： 次のうち、

生姜の成分によって増える細胞はどれでしょうか？

<1> 赤血球    <2> 白血球    <3> 血小板

今日のクイズの答え・・・<2>の「白血球」です。生姜の主成分である「ジンゲロール」には白血球を増やす効果があり、免疫機能を活性化させ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 渡邊 由美子



【12月10日(火)の献立】

牛乳 チキンカレー

青菜のソテー フルーツヨーグルト和え



今日のデザートは、給食で人気のあるデザートの一つ、「フルーツヨーグルト和え」です。ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で発酵させ、やわかく凝固させたものです。

私たちの腸内には500種類以上、約一兆個もの腸内細菌がすんでおり、働きによって善玉菌ぜんだまきんと悪玉菌あくだまきんに分けられます。細菌の総量はほぼ決まっています。一般に、善玉菌が増えると悪玉菌が減り、善玉菌が減ると悪玉菌が増加します。そして、この両者のバランスが健康に大きく関係しています。このバランスは、食生活やストレスなどさまざまな影響を受けて変わっていくのですが、ヨーグルトは、この善玉菌を増やしてくれる働きがあるのです。

クイズ: 次のうち、善玉菌はどれでしょうか?

<1> ビフィズス菌 <2> ウェルシュ菌 <3> 大腸菌

今日のクイズの答え・・・<1>の「ビフィズス菌」です。<2>の「ウェルシュ菌」と<3>の「大腸菌」は悪玉菌です。

# 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



【12月11日(水)の献立】

牛乳 味噌ラーメン

いかのゆかり揚げ こんにゃくサラダ



今日は、こんにゃくについて紹介します。

こんにゃくは、「こんにゃく芋」というサトイモ科の植物から作られています。こんにゃくにはさまざまな健康効果がありますが、代表的なものを2つ紹介します。

1つ目は、食物繊維です。さつまいもと同じくらいの多くの食物繊維が含まれているため、腸内環境が整います。2つ目は、カルシウムです。カルシウムは、骨を強くするのにとても必要です。こんにゃくに含まれている栄養素、ぜひ覚えてくださいね。

クイズ: 次のうち、こんにゃく芋から作る食材はどれでしょうか?

<1> くずきり <2> しらたき <3> ところてん

今日のクイズの答え・・・<2>の「しらたき」です。<1>のくずきりは「葛<sup>くず</sup>」という植物の根からとれる葛粉<sup>くずこ</sup>、<3>のところてんは「テングサ」や「オゴノリ」という海藻から作ります。しらたきはこんにゃく芋から作られ、すき焼きや煮物などの料理によく使用されます。



# 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



【12月12日(木)の献立】

牛乳 ごはん 肉豆腐

ツナサラダ りんご



今日は、「肉豆腐」に使用されている豆腐について紹介します。

豆腐は安くて栄養も豊富なため、皆さんの家庭の食卓にもよく登場する食材ではないでしょうか。豆腐の原料は大豆ですが、最近では枝豆や黒豆など他の豆から作られた豆腐もよく見かけますね。

皆さんは、木綿豆腐と絹ごし豆腐の違いを知っていますか？その違いは作り方にあります。木綿豆腐は、豆乳に「にがり」を加えたものを型に移し、水を抜いて作ります。一方で、絹ごし豆腐は型に豆乳とにがりを入れて、水を抜かずにそのまま固めます。

クイズ: 次のうち、豆腐を作る際にできる食材は何でしょうか？

<1> ホエイ      <2> <sup>さけかす</sup>酒粕      <3> おから

今日のクイズの答え・・・<3>の「おから」です。<1>の「ホエイ」は、ヨーグ

ルトやチーズを作る際に、<2>の<sup>さけかす</sup>酒粕はその名の通り、日本酒を作る際にできる食材です。おからは豆腐と同様にとても栄養が豊富なので、ぜひ積極的に

食べてくださいね。

# 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



【12月13日(金)の献立】

牛乳 ごはん 小平冬野菜煮だんご  
ほっけの唐揚げ きゅうりとわかめの酢の物



今日は小平冬野菜煮だんごについて紹介します。

小平冬野菜煮だんごは小平産の小麦粉と野菜を使用しています。小平は水はけのよい台地であるため、小麦の栽培に適した場所でした。

煮だんごに使用している大根には、食物繊維が多く含まれており、お腹の調子を整えるのに最適です。また、白菜にはビタミンCやカリウムが含まれており、風邪予防や免疫アップに効果があります。

寒い時期を健康に過ごせるように、しっかり食べましょう！

クイズ：「煮だんご」は、小平独自の呼び方ですが、

一般的にはどのような料理のことでしょうか？

<1> お雑煮      <2> 雑炊<sup>ぞうすい</sup>      <3> すいとん

今日のクイズの答え・・・<3>の「すいとん」です。すいとんはもともと群馬県の郷土料理で室町時代には誕生していました。今の形になったのは江戸時代後半のことです。

# 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



【12月16日(月)の献立】

牛乳 かき玉うどん

ちくわの天ぷら ひじきの炒め煮



今日は、ひじきについて紹介します。

ひじきは和食には欠かせない食材ですが、ひじきが何なのか知っていますか。ひじきは海藻の一種で、「<sup>なが</sup>長ひじき」と「芽ひじき」の2種類に分類されます。茎の部分を長ひじきと呼び、しっかりとした歯ごたえが特徴で、煮物や炒め物に適しています。一方、葉の部分を芽ひじきと呼び、やわらかく口当たりがよいのが特徴で、和え物やサラダに適しています。

ひじきにはカルシウムや食物繊維、ヨウ素という栄養素が豊富に含まれています。ぜひ、残さずに食べてくださいね!

クイズ: 次のうち、芽ひじきの別名はどれでしょうか?

<1> <sup>こめ</sup>米ひじき    <2> 姫ひじき    <3> 両方

今日のクイズの答え・・・<3>の「両方」です。ちなみに、長ひじきにも別名があり、「茎ひじき」とも呼ばれています。ぜひ、長ひじきと芽ひじきを食べ比べて、その違いを味わってみてください。

# ランチタイムズ

【12月17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 菜飯 根菜汁

鶏の柚子照り焼き コロコロポテトサラダ



今日の鶏の柚子照り焼きは、小平第一中学校の生徒が「市内No.1を狙う給食の献立を企画しよう」という課題で考えた料理です。醤油・みりんを合わせ、ゆず果汁・ゆず皮を加えて作ったタレを、焼いた鶏肉にかけています。

副菜のコロコロポテトサラダは、角切りにしたじゃが芋をたくさん使用しています。じゃが芋は、皮がなめらかでふっくらとして重量感があるものがおいしいです。買うときは、緑色のものを避けましょう。緑色の部分は「ソラニン」という有毒な物質を含むので食べてはいけません。

クイズ:じゃが芋には様々な品種があります。次のうち、

給食センターで主に使用している品種はどれでしょうか？

<1> <sup>だんしゃく</sup>男爵 <2> メーカーイン <3> インカのめざめ

今日のクイズの答え・・・<2>の「メーカーイン」です。ほかの品種に比べると

ねっとりしているため、煮崩れしにくく、大量調理に向いています。

# 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



【12月18日(水)の献立】

牛乳 きつね丼  
うち豆汁 カリブロサラダ



今日のカリブロサラダでは、カリフラワーとブロッコリーを使用しています。カリフラワーとブロッコリーは形がとても似ていますが、色が全く違いますね。ブロッコリーが突然変異して、白く変化したものがカリフラワーだそうです。

この2つは、色だけではなく栄養価にも違いがあります。ブロッコリーには<sup>ベータ</sup>β-カロテンが多く含まれているため「緑黄色野菜」に分類されます。一方、カリフラワーは<sup>ベータ</sup>β-カロテン量が少ないため、「その他の野菜」に分類されます。カリフラワーは、ビタミンCを多く含みます。

クイズ: 次のうち、ブロッコリーやカリフラワーと同じ

「アブラナ科アブラナ属」に属する野菜は、どれでしょうか？

<1> キャベツ <2> セロリ <3> にんじん

今日のクイズの答え・・・<1>の「キャベツ」です。<2>の「セロリ」と<3>の

「にんじん」は、セリ科に属する野菜です。

# 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



【12月19日(木)の献立】

今日のランチタイムズは、職場体験にきた  
第四中学校の生徒さんが作成しました。

牛乳 ごはん 八宝菜

大豆もやしのサラダ 鬼まんじゅう



今日の「鬼まんじゅう」は大きく角切りにしたサツマイモに、小麦粉と砂糖を混ぜて蒸したもので、昔から愛知県や岐阜県でおやつとして親しまれていました。角切りのサツマイモが鬼の角や金棒に似ていることから、「鬼まんじゅう」の名前が付いたとされています。

主菜の八宝菜に使われている白菜は一年を通じて収穫される野菜ですが、旬の時期は10月から2月頃とされています。

さて、今日は八宝菜に関するクイズです。

クイズ：八宝菜の「八」にはどんな意味があるでしょうか？

<1> 八つ

<2> たくさん

<3> 無限

今日のクイズの答え・・・<2>の「たくさん」です。なので、八宝菜は「たくさんの宝を集めて作ったように美味しいおかず」を意味します。

# 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



【12月20日(金)の献立】

牛乳 ごはん ほうとう風味噌汁  
鱈の香味焼き 白菜のゆず昆布和え



明日は、一年の中で最も昼が短く、夜が長くなる「冬至」の日です。そのため今日の給食は、冬至に合わせた献立となっています。

冬至を境に日が伸びるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえっていくと考えました。これを「一陽来復<sup>いちようらいふく</sup>」といいます。冬至は、力が蘇<sup>よみがえり</sup>り運氣も上がる節目ということで、冬至にかぼちゃ<sup>かぼちゃ</sup>を食べて無病息災<sup>むびょうそくさい</sup>を願います。

さらに、冬至では「ゆず湯」に入る風習もありますね。そのため、給食では白菜のゆず昆布和えをつくりました。

クイズ:冬至に食べると運氣が上がるとされる野菜は、

次のうちどれでしょうか?

<1> にんじん <2> だいこん <3> さといも

今日のクイズの答え・・・<1>の「にんじん」と<2>の「だいこん」です。冬至には、運を呼び込むために、名前に「ん」がつく野菜が「うん(運)」に通じるとして縁起がよいとされています。

# 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



【12月24日(月)の献立】

牛乳 レタスチャーハン ワンタンスープ  
厚揚げときのこの中華炒め みかん



本日の果物、みかんが美味しい季節になりましたね。みかんは、サイズが小さいものの方が、味が濃くて美味しいです。さらに、大きさのわりに重みがあるもの、皮が薄いものが美味しいみかんの見分け方です。手に取る際は、ぜひチェックしてみてください。

今日のレタスチャーハンに入っている食材の一つに「なると」があります。みなさん、なるとの渦巻き模様の由来を知っていますか？

なるとの渦巻き模様は徳島県<sup>なるとし</sup>鳴門市と兵庫県<sup>あわじしま</sup>淡路島の間にある「<sup>なるとかいきょう</sup>鳴門海峡」の「<sup>うずしお</sup>渦潮」からきているそうです。

クイズ:なるとの渦巻きの色は、何で着色しているのでしょうか？

<1>パプリカ色素

<2> トマト色素

<3> イチゴ色素

今日のクイズの答え・・・<2>の「トマト色素」です。トマト色素はトマトのリコピンから作られた、天然の着色料です。



# 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



## 【12月24日(火)の献立】

今日のランチタイムズは、職場体験にきた第二中学校の生徒さんが作成しました。

牛乳 グラタンパン

ミネストローネ フライドチキン



今日は、クリスマスに食べる七面鳥について紹介します。

昔、ヨーロッパからアメリカへ来た移民たちが食糧難で冬を越せないで困っていたところ、先住民が七面鳥などの食材をプレゼントし、そのおかげで飢えをしのぐことができました。それ以来、この出来事に感謝をし、クリスマスに七面鳥をローストしたものをごちそうとしてふるまうのが主流になりました。

ですが、なぜ日本は七面鳥ではなく、チキンを食べるのでしょうか。それは、日本で七面鳥を手に入れることが難しく、その代わりに、チキンをローストして食べるのが一般的になったからです。

クイズ：日本にクリスマスが伝わったのはいつでしょう。

<1> 1452年 <2> 1552年 <3> 1752年

今日のクイズの答え・・・<2>の「1552年」です。諸説ありますが、そのうちの一つは、1552年の室町時代に山口県に伝わったといわれています。ですが、クリスマスは明治時代の初め頃まで受け入れられなかったそうです。