

# 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



【1月9日(木)の献立】

牛乳 七草ごはん お雑煮  
鯖の一味焼き 大豆とじゃこの甘辛揚げ



今日の「七草ごはん」に使用する七草は、普段の食生活で不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富に含まれているうえ、年末年始に食べ過ぎて疲れた胃腸を回復させる効果があります。

お雑煮は、様々な食材を混ぜ合わせた汁物である「煮雑(にませ)」が語源といわれており、地域や家庭によって使う餅の形や具材、汁の味つけが異なります。どちらも日本の伝統的な料理なので、ぜひ味わって食べてください。

クイズ:七草の一つである「すずな」とは何の野菜でしょうか?

<1> だいこん

<2> <sup>みずな</sup>水菜

<3> かぶ

今日のクイズの答え・・・<3>の「かぶ」です。ちなみに、<1>のだいこんも

七草の一種で、「すずしろ」と呼ばれています。七草はこの2種類の他に、「せり」、「なずな」、「ごぎょう」、「はこべら」、「ほとけのざ」の5種類があります。

この7種類の食材それぞれに意味が込められており、食べると1年間病気にかかることなく、健康に過ご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



【1月10日(金)の献立】

牛乳 ハヤシライス

ブロッコリーと卵のソテー デコポン



今日は、ブロッコリーについて紹介します。

皆さんは、「指定野菜」という言葉を聞いたことがありますか？

指定野菜とは、消費量が多い、もしくは多くなることが予想される野菜のことをいいます。指定野菜として認められた野菜は価格が安定するため、購入しやすくなるというメリットがあります。現在は14種類の野菜が指定されていますが、近年の需要の高まりから、令和8年度からブロッコリーが追加されることになりました。ブロッコリーにはビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。この機会に、ぜひ積極的に食べましょう！

クイズ: 次のうち、現在指定野菜として認定されている野菜は

どれでしょうか？

<1> ジャガイモ

<2> きゅうり

<3> だいこん

今日のクイズの答え・・・<1>から<3>の「すべて」です。どれも私たちにとって身近な野菜ですね。残りの11種類は、ぜひ皆さんが調べてみてください。

# 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



【1月14日(火)の献立】

発酵乳 ナポリタンライス  
オニオンスープ ベイクドチーズケーキ



今日のメニューの「ナポリタンライス」は、スパゲティの代わりにごはんをナポリタン風に味付けしたアレンジメニューです。

皆さんは、ナポリタン発祥の地はどこか知っていますか？名前に「ナポリ」という地名が入っていることから、イタリア発祥の料理だと思われかもしれませんが、実は日本で誕生した料理です。横浜の料理人が、戦後に日本に住む<sup>べいへい</sup>米兵たちが食べていた、ケチャップを和えたスパゲティを見て、栄養面から様々な具材を追加し、考案した料理といわれています。

クイズ:「ナポリタン」という名前の由来は何でしょうか？

- <1> 考案者がナポリ出身だったことから
- <2> ナポリで誕生した料理ということから
- <3> トマトソースを使ったパスタがナポリ風と呼ばれていたから

今日のクイズの答え・・・<3>の「トマトソースを使ったパスタがナポリ風と呼ばれていたから」です。ちなみに、イタリアにもナポリ風パスタは存在しますが、日本とは入れる具材が異なるそうです。

# 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



【1月15日(水)の献立】

牛乳 小平<sup>かて</sup>糧うどん  
糧うどんの糧 ちくわの二色天ぷら



今日の給食には、小平市の郷土料理である「小平糧うどん」を提供します。小平糧うどんの「糧」とは、ゆでた野菜のことを指します。小平市は水が<sup>とぼ</sup>乏しい土地でお米が育ちにくかったため、代わりに小麦の栽培が行われていました。昔の人たちは、その小麦粉を使ってうどんを作り、地域で収穫した野菜を添えて食べていたそうです。

日本全国の様々な郷土料理には、昔の人々の知恵と工夫が込められています。ぜひ、小平市の歴史背景を感じながらいただきます。

クイズ：次のうち、東京都の郷土料理はどれでしょう？

<1> みそポテト <2> 深川めし <3> ほうとう

今日のクイズの答え・・・<2>の「深川めし」です。深川めしは、ねぎと生のアサリを味噌でさっと煮て、汁ごとご飯にかけての料理です。ちなみに、<1>の「みそポテト」は埼玉県、<3>の「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。

# 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



【1月16日(木)の献立】

牛乳 チーズパン ハンガリアンシチュー  
チリウインナー ごぼうサラダ 小平梨ゼリー



今日は、ハンガリアンシチューについて紹介します。

ハンガリアンシチューとは、その名の通りハンガリー風のシチューです。本場のハンガリーでは「グヤーシュ」と呼ばれ、親しまれています。

グヤーシュの「グヤ」は「牛の群れ」を指し、グヤーシュとは「牛飼い」という意味です。給食では豚肉を使用していますが、グヤーシュは牛飼いが外で農作業をしながら、大鍋で牛肉やパプリカ、タマネギ、ジャガイモなどを煮込んだ料理がルーツとされています。

クイズ：現在、パプリカの色は何種類あるでしょうか？

<1> 6種類    <2> 7種類    <3> 8種類

今日のクイズの答え・・・<3>の8種類です。お店でよく目にするのは赤や黄色のパプリカですが、実はその他にもオレンジ、緑、紫、黒、白、茶色のパプリカがあります。ちなみに、緑色のパプリカはピーマンよりも甘味が強いんです。

# 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



【1月17日(金)の献立】

牛乳 ごはん 肉味噌 小松菜と白菜の味噌汁  
わかさぎのレモンソルトかけ 大根ときゅうりのピリ辛和え



今日は、味噌について紹介します。皆さんは、味噌の原料は何か知っていますか？答えは、「大豆」です。

味噌の作り方を簡単に説明します。まず、大豆を蒸す、または煮て、柔らかくしてから潰つぶします。次に、大豆と麴こうじ、塩、水を混ぜて容器につめます。これを数か月間発酵、熟成させて完成します。

大豆には、「レシチン」などの栄養素が含まれており、免疫力の低下や動脈硬化を予防する効果があるとされています。ですが、味噌には塩分も含まれているため、食べすぎには注意しましょう。

クイズ： 次のうち、大豆から作られる食材はどれでしょう？

<1> 納豆 <2> しょうゆ <3> きなこ

今日のクイズの答え・・・<1>から<3>の「すべて」です。大豆を発酵させて

作るものが納豆としょうゆ、大豆を炒いり、砕くだき、すり潰こなじょうして粉状にし

たものがきなこです。他にも豆乳や油揚げなど、大豆からは私たちの食

事に欠かせない様々な食材が作られているのです。

# 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



【1月20日(月)の献立】

牛乳 ルーローハン  
ゴンワンタン さつま芋の味噌炒め



今日は、<sup>たいわん</sup>台湾献立として、「ルーローハン」と「ゴンワンタン」を提供します。

ルーローハンとは、刻んだ豚肉にしょうがやにんにく、香辛料を加えて甘辛く煮込んだものをご飯にかけての料理です。本場の台湾では香辛料として八角(はっかく)などを使用しますが、給食では皆さんが食べやすいように、味つけをアレンジしました。ゴンワンタンは、豚肉を練って作った肉団子入りのスープのことで、給食では豚肉の他に豆腐やえびのペーストを加えて食感よく、風味豊かに仕上げられています。

クイズ: ゴンワンタンの「タン」とはどういう意味でしょうか?

<1>スープ <2>しょうが <3> 八角

今日のクイズの答え・・・<1>の「スープ」です。先ほどの話のおさらいになりますが、「ゴンワン」とは豚肉を使った肉団子のことで、「タン」は「スープまたはだし」という意味です。しっかりと話を聞いて正解できましたか?

# 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



【1月21日(火)の献立】

牛乳 ごはん 冬野菜のほかほかスープ

さわら  
鯖のごま味噌焼き おひたし ひじきふりかけ



今日は、「鯖のごま味噌焼き」の鯖について紹介します。

鯖はサバ科に分類される大型の魚で、成長とともに名前が変わる出世魚しゅっせうおです。関東では、40～50 cm程度のものを「サゴチ」、60 cm程度のものを「ナギ」、60 cmより大きなものを「サワラ」と呼びます。

鯖には、皆さんの健康の維持に欠かせないたんぱく質、ビタミン、ミネラル、血液をサラサラにする効果がある「DHA」や「EPA」といった栄養素が豊富に含まれています。体調を崩しやすいこの時期にぴったりの魚なので、残さずに食べましょう！

クイズ:「サワラ」は、魚編へんに何という漢字を書きましょうか？

<1> 青      <2> 春      <3> 雪

今日のクイズの答え・・・<2>の「春」です。鯖は、関西では春に多くとれることから、この漢字になったそうです。ちなみに、<1>の魚編に「青」は「サバ」、<3>の魚編に「雪」は「タラ」と読みます。どの魚がどんな漢字なのか、ぜひ調べてみてください。

# 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



【1月22日(水)の献立】

牛乳 ごはん 沢煮椀  
鱈フライ 冬キャベツの炒め物



今日は、「キャベツ」について紹介します。

キャベツには、旬が2回あるといわれています。

1回目は春、そして、2回目が冬です。春のキャベツは、厚みがあって歯ごたえがあり、冬のキャベツは葉っぱが薄く、甘みがあるといわれています。

今日は、その冬キャベツを生姜や豚肉と一緒に炒めた料理です。ぜひ冬キャベツの特徴を覚えて、味わっていただきましょう!

クイズ:2023年のキャベツ生産量が一番多かった都道府県はどこでしょうか?

<1> 愛知県 <2>千葉県 <3> 群馬県

今日のクイズの答え・・・<3>の「群馬県」です。

2023年の生産量は、群馬県が一位で、その量は、日本で作られるキャベツの約2割分になります。ちなみに、二位は愛知県、三位が千葉県です。

# 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



【1月23日(木)の献立】

牛乳 はちみつチーズトースト  
えびとホタテのクリーム煮 フレンチサラダ



今日は、はちみつについて紹介します。

みなさんは、はちみつがどのようにして作られるか知っていますか？はちみつは、ミツバチが花の蜜を集めて作られます。

ミツバチが一回で運ぶ蜜の量は、「体重の約半分の重さ」といわれていて、その量は約40mgです。また、一匹のミツバチが一生のうちで運ぶことができる蜜の量は、約5000mg程度しかないそうです。そう考えると、はちみつがいかに貴重な食べ物かがわかりますね。

クイズ:はちみつの素になる植物は、世界で何種類あるでしょう？

<1> 約500種類 <2> 約4000種類 <3> 約1万種類

今日のクイズの答え・・・<2>の「約4000種類」です。

アカシアやトチ、レンゲという種類の外、みかんやそばの花の蜜からのはちみつは作られます。

# 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



【1月24日(金)の献立】

牛乳 鮭ごはん 飛鳥汁

高野豆腐の唐揚げ ジャガイモのシャキシャキサラダ



今日は、高野豆腐について紹介します。

みなさんは、高野豆腐がどこで誕生した料理か知っていますか？

これには諸説ありますが、そのうちの一つは、和歌山県の<sup>こうやさん</sup>高野山で誕生したというものです。

平安時代から、豆腐は精進料理として食べられていましたが、ある時、寒さで豆腐が凍ってしまったそうです。それを戻して食べたところ、大変おいしく、修行僧や旅人が気に入ったことから、高野豆腐を作るようになったといわれています。

クイズ：高野山で修業をしたことで有名な人物は誰でしょう？

<1> <sup>えいさい</sup>栄西 <2> <sup>くうかい</sup>空海 <3> <sup>ぶつだ</sup>仏陀

今日のクイズの答え・・・<2>の「空海」です。空海は、平安時代の僧侶で、主に高野山で修業をして、真言宗を広めた人物です。

ちなみに、香川県出身の空海は、日本で初めてうどん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



【1月27日(月)の献立】

牛乳 ソフト麺 ミートソース

ビーンズサラダ みかん



1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。

給食は、明治22年に山形県の忠愛(ちゅうあい)小学校で始まりました。しかし、戦争の影響などで、給食を提供することができなくなってしまいました。給食が再開したのは昭和22年の1月ですが、その時、アメリカから食料の支援をしてもらったため、その日を「学校給食感謝の日」と呼ぶようになりました。

全国学校給食週間は、学校給食が当たり前ではなく、多くの人の助けがあって成り立っていることを考える一週間です。この期間には、今日のソフト麺ミートソースのように昭和の給食が登場するそうですよ。ぜひいつもよりも感謝の心をもって、給食をいただきましょう!

クイズ:給食で最初に提供された料理は何でしょうか?

<1> 牛乳 <2>おにぎり <3>味噌汁

今日のクイズの答え・・・<2>の「おにぎり」です。最初の給食は、明治22年に、山形県の忠愛ちゅうあい小学校でおにぎりおにぎりと鮭が提供されました。

# 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



【1月28日(火)の献立】

牛乳 焼きそばパン

ABC スープ 白身魚のフライ



今日は、焼きそばパンについて紹介します。

焼きそばパンは、全国学校給食週間の取り組みとして取り入れた、「昔懐かし献立」の一つです。

昭和の初期から中期に給食としてよく提供されていた焼きそばパンは、パンだけでは足りないエネルギーを補うために考え出されたメニューです。

また、昔の給食室には、料理をする釜の数が十分になかったこともあり、主食でなくてももしっかりエネルギーをとることができる焼きそばは、パンの組み合わせとしてよかったそうですよ。

クイズ：給食センターでは、大きな調理釜を使用していますが、一つの釜で約何人分の料理を作ることができるでしょうか？

<1> 約100人分 <2>約400人分 <3>約800人分

今日のクイズの答え・・・<3>の「約800人分」です。給食センターには、

大きな釜が13個あり、毎日約4800食の給食を作っています。

# 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



【1月29日(水)の献立】

牛乳 ごはん さつま汁  
鶏の照り焼き 白菜の香味和え



今日は、「さつま汁」について紹介します。

さつま汁は、鹿児島県の郷土料理です。

江戸時代、鹿児島県の武士たちは自分が飼っている鶏を戦わせる風習がありました。そして、その戦いに負けた鶏を、野菜と一緒に汁の中に入れて食べたそうです。

しばらくすると、鶏同士を戦わせることは禁止されましたが、その後も、鶏肉を使ったさつま汁は鹿児島県の人たちにとって「もてなしの料理」として親しまれたそうです。

クイズ：鹿児島県の郷土料理として有名な料理は次のうちどれでしょうか？

<1> 鶏飯 <2> 団子汁 <3> 桜エビのかきあげ

今日のクイズの答え・・・<1>の「鶏飯」です。ちなみに、<2>の団子汁は

大分県、<3>の桜エビのかきあげは静岡県の郷土料理です。

# 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



【1月30日(木)の献立】

チンジャオロース  
牛乳 青椒肉絲丼 小松菜サラダ  
玉ねぎとわかめの中華スープ いちご



今日は、「青椒肉絲」について紹介します。

青椒肉絲は中華料理の一つで、青椒が「青い唐辛子」という意味、肉絲は、「細切りの肉」という意味です。青い唐辛子といっても、実際にはピーマンやししとうを使うことが多く、細切りにした肉と一緒に炒めて作られることが一般的だそうです。

日本で広く食べられるようになったのは1950年代ともいわれ、中国の料理よりも「甘い味付け」をされて提供されたことが、日本でも広く親しまれた理由の一つだそうですよ。

クイズ：中学校8校分の青椒肉絲で使用した青ピーマンの量はどれくらいでしょう？※ちなみに、ピーマン一つの重さは約30gです。

<1> 8kg

<2> 80kg

<3> 800kg

今日のクイズの答え・・・<2>の「80kg」です。数にすると、約2700個のピーマンを使用しています。

ちなみに、「ピーマン」は和製英語です。英語では、その形が鈴に似ていることから、「bell pepper」や「green pepper」と言われています。

ベル ペッパー グリーン ペッパー

# 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



【1月31日(金)の献立】

牛乳 キャロットライス チリコンカン  
オムレツのクリームソースかけ ジャガ芋のハニーサラダ



今日は、「チリコンカン」について紹介します。

チリコンカンはアメリカの郷土料理で、ひき肉と玉ねぎなどの野菜を炒め、豆やトマト、そして、様々なスパイスと一緒に煮込んで作られる料理です。

今では、タコスと一緒に食べたり、チーズやポテトをトッピングしたりするチリコンカンもあります。

作り方は比較的簡単なので、興味のある人はぜひ自分でも色々なチリコンカン調べて作って食べてみてください！

クイズ:チリコンカンと同じように、アメリカの郷土料理として有名なものは次のうちどれでしょうか？

<1>ピラフ <2>ビーフストロガノフ <3>クラムチャウダー

今日のクイズの答え・・・<3>の「クラムチャウダー」です。ちなみに、<1>の

ピラフはトルコの料理、<2>のビーフストロガノフはロシアの料理です。