

# 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

< 11月1日（木）の献立 >

牛乳 ぶたどん 豚丼 いとかんてん 糸寒天と鶏ささみのサラダ

ようなしかん  
洋梨缶



今日の主食は、生徒の皆さんに人気のある豚丼です。給食の献立の中でも、丼物は食べやすく、残菜の少ないメニューですが、早食いになりがちなので、よくかむことを意識して食べるようにしましょう。

サラダには、東京都伊豆諸島産のいとかんてん糸寒天、食感の良い大豆もやしの他に、にんじん、きゅうりを使用しました。

デザートは、ようなし洋梨の缶詰にしました。洋梨の種類には、ラ・フランス、ルレクチェといったものがあります。洋梨は、収穫直後のものは甘みがなく、2週間から1カ月程度保存することで甘くなります。

さて、今日は糸寒天に関するクイズです。

クイズ：次のうち、糸寒天の原料はどれでしょうか。

- ① 動物の骨や皮
- ② てんぐさ 天草などの海藻
- ③ きのこと

今日のクイズの答え…②天草などの海藻でした。伊豆も天草の産地として有名です。

# 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

< 11月2日（金）の献立 >

牛乳 シナモン<sup>あ</sup>揚げパン

<sup>にくだんご</sup>肉団子のクリーム煮 ベーコンときのこのソテー



今日の主食の揚げパンには、グラニュー<sup>とう</sup>糖とシナモン、少々の塩をまぶしました。シナモンは、アップルパイなどのお菓子に使用する甘い香りのする香辛料です。

<sup>にくだんご</sup>肉団子のクリーム煮は、給食センターの手作りの肉団子をクリームシチューに加えました。豚ひき肉、たまねぎ、卵、豆腐<sup>とうふ</sup>、塩、こしょうの他にナツメグという香辛料を加えています。ナツメグはハンバーグを作るときにも加えます。肉の臭みを消す働きがあります。

さて、今日のクイズはシナモンに関するクイズです。

クイズ：次のうち、シナモンはどの調味料に使われているでしょうか。

- ① オイスターソース
- ② マヨネーズ
- ③ カレー粉

今日のクイズの答え・・・③カレー粉でした。シナモンは甘い香りとスパイシーな風味が特徴で、カレーに欠かせないスパイスの一つです。

# 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

&lt; 11月5日（月）の献立 &gt;

牛乳 じゃこ入り<sup>たかな</sup>高菜チャーハン  
わかめスープ ビーフンソテー



今日の主食は、九州地方特産の<sup>たかなづ</sup>高菜漬けやカルシウムを多く含むちりめんじゃこを使ったチャーハンです。生徒1人当たり5gのちりめんじゃこを使用しています。5gのちりめんじゃこには、110mgのカルシウムが含まれています。

ちなみに、200mlの牛乳1本あたりに含まれるカルシウムの量は227mgです。牛乳とじゃこ入り高菜チャーハンを全て食べたすると、337mgのカルシウムを摂取することができます。

さて、今日のクイズはカルシウムに関するクイズです。

クイズ：中学生が1日に必要とされるカルシウムの量はどのくらいでしょうか。

- ① 男子600mg、女子400mg
- ② 男子800mg、女子600mg
- ③ 男子1000mg、女子800mg

今日のクイズの答え・・・③男子1000mg、女子800mgでした。

# 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

< 11月6日（火）の献立 >

牛乳 食パン チーズ入りチリコンカン

鶏肉の<sup>こうそう</sup>香草焼き 野菜サラダ



今日の主菜の鶏肉の香草焼きは、オリーブオイル、白ワイン、バジル、にんにく、塩、こしょうで下味をつけて焼きました。お好みで、野菜サラダとともにパンにはさんで食べてください。

チリコンカンは、アメリカの料理です。ひき肉、玉ねぎ、にんにくを炒めたところに、豆とトマト、チリパウダーなどを入れて煮こみます。今日は大豆を使用していますが、<sup>きんときまめ</sup>金時豆や赤いんげん豆を使うことが多いです。

さて、今日のはにんにくに関するクイズです。

クイズ：にんにくを世界で一番多く作っている国はどこでしょうか。

- ① アメリカ
- ② インド
- ③ 中国

今日のクイズの答え・・・③中国でした。世界のにんにく生産量のうち、約8割が中国で作られています。インドは2位、アメリカは10位です。（2014年）

# 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

< 11月7日（水）の献立 >

牛乳 ごはん たぬき汁

豚肉のかりんと揚げ 茎わかめサラダ



今日の汁物のたぬき汁は、こんにゃくを入れたみそ汁です。たぬき汁は、元々は名前の通りたぬきの肉を使用したみそ汁でした。仏教の教えにより、肉を食べることを禁止されていた僧侶が、代わりに凍ったこんにゃくをちぎってごま油で炒め、おからや野菜と共にみそ汁にしたものが本物と味が似ていたことから生まれた料理です。

さて、今日のクイズはたぬき汁に関するクイズです。

クイズ：たぬき汁のように、肉や魚介類などを使わず、穀物や野菜などを中心とする仏教の僧侶が食べている料理は何というのでしょうか。

- ① なまぐさ 生臭料理
- ② かいせき 懐石料理
- ③ しょうじん 精進料理

今日のクイズの答え・・・③精進料理でした。精進とは、びしょく いまし そしょく 美食を戒めて粗食をし、

せいしんしゅうよう 精神修養をするという意味です。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

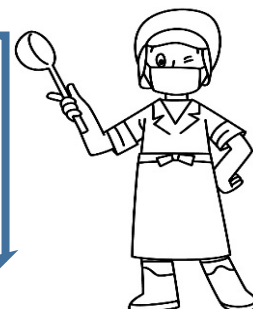
栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

&lt; 11月8日（木）の献立 &gt;

牛乳 こまつなクリームパスタ

もやしのカラフルソテー りんご



今日の主食は、11月8日の「いい歯の日」に合わせて、カルシウムを多く含む牛乳や小松菜を使ったスパゲティです。小松菜は、小平市内で収穫されたものです。

ソテーに使用したチンゲン菜もカルシウムを多く含む野菜です。普段の生活の中でも、緑色の葉物野菜を意識して取り入れたいですね。

デザートは、秋の旬の果物の一つであるりんごです。りんごの表面がベタベタしていることがありますが、これはりんごの中から染み出た成分で、表面の乾燥を防ぐ役割があります。

さて、今日のクイズはりんごに関するクイズです。

クイズ：次のうち、りんごに関して正しいものはどれでしょうか。

- ① 皮をむいたりんごは空気にふれると茶色くなる。
- ② りんごの蜜は時間と共に減っていく。
- ③ りんごは日本で一番生産しているのは長野県である。

今日のクイズの答え・・・①皮をむいたりんごは空気にふれると茶色くなるでした。

# 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

< 11月9日（金）の献立 >

牛乳 ごはん すまし汁

鯖さばのみそだれかけ ごぼうあまからいたの甘辛炒め



今日の主菜は、今年度のリクエスト給食のアンケートで上位に入っている鯖のみそ煮をアレンジした料理です。給食センターでは、形を保ったまま鯖を煮るのが難しいので、代わりに鯖を焼いて、料理酒、白みそ、みりん、砂糖で作ったたれをかけました。

鯖は傷みやすかったり、アニサキスという寄生虫がいたりすることもあるので、昔から刺身ではあまり食べられていませんでした。主に、塩鯖や酢でしめたしめ鯖、缶詰などに加工されています。

さて、今日は鯖を使ったことわざに関するクイズです。

クイズ：次のうち、実際にあることわざはどれでしょうか。

- ① 濡れぬ手に鯖
- ② 鯖を読む
- ③ 鯖はその日の難のがれ

クイズの答え・・・②鯖を読むでした。数を数えるときに、数え手の有利なように

ごまかすことを言います。実際の年齢よりも若く偽る時にも使われます。

# 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

< 11月12日（月）の献立 >

牛乳 ごはん ジャージャンドウフ 家常豆腐

大根とえのきのサラダ ブルーベリーゼリー



今日の主菜の ジャージャンドウフ 家常豆腐は、中国の しせんしょう 四川省 生まれの料理です。

「ジャージャン家常」とは、「家庭でいつも食べる」という意味で、豆腐を油で揚げた厚揚げを使用する以外は特に決まりがなく、各家庭の好みで肉や野菜などを組み合わせて、味つけも違うそうです。給食では、しょうゆ、オイスターソース、みそ、トウバンジャンなどで味つけをしています。

ブルーベリーゼリーは、小平産のブルーベリーを使用しました。今年度のラベルのデザインは、小平第二中学校の1年生が考えたものが選ばれました。

さて、今日はブルーベリーに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ブルーベリーの収穫時期はいつ頃でしょうか。

- ① 4月から5月頃
- ② 7月から8月頃
- ③ 10月から11月頃

今日のクイズの答え・・・②7月から8月頃でした。



# 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

< 11月13日（火）の献立 >

牛乳 焼き鳥丼 卵のスープ

切干大根かんこくふういたの韓国風炒め



今日の主食は、鶏肉、長ねぎ、にんじんをあまから甘辛く煮た焼き鳥丼です。しょうがをすりおろしたものを加えています。しょうがには、肉などの臭みをとる働きのほかにも、体を温める働きがあります。

副菜の切干大根かんこくふういたの韓国風炒めは、砂糖、しょうゆ、酢、コチュジャンで味つけをしました。コチュジャンは、韓国でよく使われている調味料の一つで、日本ではとうがらし唐辛子みそと言われています。

さて、今日はしょうがに関するクイズです。

クイズ：次のうち、しょうがの保存方法として正しいのはどれでしょうか。

- ① 常温で購入時と同じ状態で保存しておく
- ② ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存する
- ③ 水につけて保存する

今日のクイズの答え・・・③水につけて保存するでした。2、3日に一度水は取りかえます。使いやすい大きさにカットして、冷凍保存をするのもおすすめです。

# 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

< 11月14日（水）の献立 >

ミルクコーヒー うず巻きパン ミートコロケ

野菜サラダ 鶏肉のトマトソース煮



今日のミートコロケは、給食センターの手作りです。豚ひき肉とたまねぎを炒め、じゃがいもを蒸してつぶし、混ぜ合わせて作ります。機械でコロケの形を小判型こばんがたに整えて、衣をつけ、その後は崩れないように一つ一つ調理員が揚げ油の中に入れていきます。

野菜サラダは、給食センターの手作りのドレッシングで味つけをしています。はちみつを使った甘めの味つけです。

さて、今日のクイズはコロケに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、コロケを上手に作るための工夫はどれでしょうか。

- ① じゃがいもは冷めてからつぶす
- ② じゃがいもは熱いうちにつぶす
- ③ 油の中に一度にたくさん入れる

今日のクイズの答え・・・②じゃがいもは熱いうちにつぶすでした。また、つぶ

した後は冷ましておいて余分な水分をとばし、揚げる時は多く入れすぎないようにしましょう。

# 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

< 11月15日（木）の献立 >

牛乳 ごはん 具だくさんのみそ汁

さわら こうみ  
鱈の香味焼き クーブイリチー



今日の具だくさんのみそ汁には、にんじん、大根、ごぼうといった

こんさい  
根菜類を使用しました。

主菜のさわら こうみ鱈の香味焼きは、しょうが、にんにく、長ねぎ、いちみとうがら一味唐辛子、ごま油、しょうゆなどでちゅうかふう中華風の下味をつけています。

クーブイリチーは、沖縄県のきょうどりょうり郷土料理です。「クーブ」は「こんぶ昆布」、  
「イリチー」は「炒め物」のことです。細切りにした昆布をかつお節と豚肉のだしで炒め煮にします。元々は、お祝い事などの時に食べる料理です。

さて、今日のクイズは沖縄県の郷土料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、沖縄県の郷土料理でないものはどれでしょうか。

- ① ゴーヤチャンプルー
- ② にんじん人参シリシリ
- ③ ちゃんぽん

今日のクイズの答え・・・③ちゃんぽんでした。長崎県の郷土料理です。

# 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

&lt; 11月16日（金）の献立 &gt;

牛乳 ジャージャー<sup>めん</sup>麵（中華めん・肉みそ・ゆで野菜）  
フルーツミックス チーズ



今日の主食のジャージャー<sup>めん</sup>麵は、中国北部生まれの料理です。テンメンジャンの他、隠し味に八丁<sup>はっちょう</sup>みそなどで味つけをしています。八丁みそは、名古屋名物のみそカツやみそ煮込みうどんに欠かせないもので、色が黒く、香りの強いみそです。

ジャージャー麵だけで、1日の野菜の摂取目標の半分の野菜を摂取することができます。

デザートは、国産のフルーツの缶詰を使用しています。

さて、今日はみかんの缶詰に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、今日使用している缶詰のみかんの産地はどこでしょうか。

- ① 愛媛県
- ② 青森県
- ③ 北海道

今日のクイズの答え・・・①愛媛県でした。みかんは温暖な地域が主な産地です。

# 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

< 11月19日（月）の献立 >

牛乳 コッペパン 豆乳ポタージュスープ

マカロニミートソース コーンサラダ



今日のマカロニのミートソースには、「糸巻き」という意味のフィジリマカロニを使っています。らせん状の形のマカロニで、くぼみにソースやドレッシングがからみやすいのが特徴です。

豆乳ポタージュスープには、小麦粉とバター、油で作ったルウの他に、豆乳と牛乳も加えています。豆乳は大豆から作られますが、大豆に比べると消化吸収が良く、たんぱく質や脂質が多く含まれていて、栄養価の高い食品です。

さて、今日のクイズはマカロニに関するクイズです。

クイズ：次のうち、マカロニの正しいゆで方はどれでしょうか。

- ① 水からゆでる
- ② 塩を入れた湯でゆでる
- ③ 塩を入れない湯でゆでる

今日のクイズの答え・・・②塩を入れた湯でゆでるでした。湯1Lに対して塩大き

じ1の割合の塩を入れてゆでます。

# 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

< 11月20日（火）の献立 >

牛乳 ごはん さわにわん 沢煮椀

ひじきとじゃこの卵焼き にびた 煮浸し



今日は、少し早いですが11月24日の和食の日に合せた献立です。

日本の秋は「実り」の季節であり、今年の収穫への感謝と来年のごこく五穀ほうじょう豊穰を願うお祭りが全国各地で行われます。和食文化の大切さを再認識する日として、11月24日は「いい日本食の日」「和食の日」と制定されました。今日の献立は、和食の基本の形である、ごはんと汁物、主菜、野菜を使った副菜という形にしています。和食の良さをぜひ次世代に伝えていってほしいと思います。

さて、今日のクイズは和食の食器の置き方に関するクイズです。

クイズ：次のうち、食器の置き方として正しいのはどれでしょうか。

- ① ごはんを左側、汁物を右側に置く
- ② ごはんを右側、汁物を左側に置く
- ③ 箸は食器より奥に置く

今日のクイズの答え・・・①ごはんを左側、汁物を右側に置くでした。箸は食器の手前に置きます。主菜は右の奥、副菜は左の奥に置きます。

# 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

< 11月21日（水）の献立 >

牛乳 そぼろ丼 みそ汁

野菜のゆずポン酢和え 小平梨ゼリー



今日の主食のそぼろ丼は、豚肉と鶏肉の両方のひき肉を使用しています。家庭で作る時は、<sup>さいばし</sup>菜箸を3から4本使用してかき混ぜるとほぐれやすいです。

副菜の野菜のゆずポン酢和えは、しょうゆ、酢、砂糖、ゆず果汁で味付けをしました。ゆず果汁は、高知県産のものを使用しています。

小平産の梨を使ったゼリーのラベルデザインは、今年度初めて募集しました。小平第三中学校の1年生が考えたものが選ばれました。

さて、今日はゆずに関するクイズです。

クイズ：ゆずこしょうは、ゆずの他に何を使って作っているでしょうか。

①青ピーマン

②青唐辛子  
あおとうがらし

③黒こしょう

今日のクイズの答え・・・②青唐辛子でした。こしょうは、九州の古い言葉で「唐辛子」のことを言います。青唐辛子、塩、黄色いゆずで作ります。

# 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

&lt; 11月22日（木）の献立 &gt;

牛乳 きつねうどん ししゃもの天ぷら

茎わかめとツナの和え物



今日は、油揚げを使ったきつねうどんです。他の具材とは別に油揚げを甘辛く煮ています。油揚げを煮る前に熱湯をかけて油抜きしておく、味がしみやすくなります。油揚げを使った料理に「きつね」という名前をつけるのは、油揚げがきつねの好物だからという説や、油揚げの色がきつねの毛の色に似ているからという説があります。

ししゃもは、苦手な生徒もいますが、天ぷらやフライにすると食べやすいという意見が多いです。

さて、今日は油揚げを使った料理に関するクイズです。

クイズ：油揚げを甘辛く煮て、中に<sup>すしめし</sup>寿司飯を詰める料理は何と云うでしょうか。

- ① たぬきずし
- ② いなりずし
- ③ かっぱまき

今日のクイズの答え・・・②いなりずしでした。「こんこん寿司」と呼ぶ地方もあります。



# 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

&lt; 11月26日（月）の献立 &gt;

牛乳 大豆入りキーマカレー

大根サラダ みかん



今日の主食は、サフランライスに大豆入りのキーマカレーをかけて食べる大豆入りキーマカレーです。サフランは、黄色い色と独特の香りの出る香辛料の一つで、アヤメに似た紫色の花のめしべを乾燥させています。世界で最も高価な香辛料の一つとされています。

キーマカレーはインド料理のひき肉を使ったカレーです。インドでは宗教上使用可能な肉が違い、羊や山羊、鶏肉を使うことがほとんどです。ひよこ豆やグリーンピースなどの豆を加えることも多いそうです。

さて、今日は豆に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、実際ない豆はどれでしょうか。

- ① トラ豆
- ② パンダ豆
- ③ クマ豆

今日のクイズの答え・・・③クマ豆でした。トラ豆は、いんげん豆の仲間です。パン

ダ豆は青大豆の仲間の豆です。

# 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

< 11月27日（火）の献立 >

牛乳 ミルメーク（ココア味） ミルクパン

ふわふわ卵スープ タンドリーチキン

ウィンナーとコーンのソテー



今日は、牛乳に混ぜて飲むココア味の「ミルメーク」を提供しました。牛乳のキャップを一回開けて、一口飲んでからミルメークを入れて、ふたを閉め、よく混ぜ合わせてから飲みましょう。

主菜のタンドリーチキンは、インドの料理です。タンドールというつぼの形をしたかまで焼きます。塩、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップやたまねぎ、しょうが、にんにくをすりおろしたもので下味をつけています。

さて、今日のクイズはインドの料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、タンドールというかまで焼くパンはどれでしょうか。

- ① ナン
- ② フランスパン
- ③ ピザ

今日のクイズの答え・・・①ナンでした。ナンは、かまの側面にはりつけて焼くパンで

す。一般家庭にはかまはほとんどないので、現地では高級料理店のメニューです。

# 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

< 11月28日（水）の献立 >

牛乳 ソフトフランスパン かぼちやのシチュー

鮭のプロヴァンス風 リヨネーズポテト



今日の主菜の鮭のプロバンス風のプロバンスとは、フランス南東部の地方の名前です。にんにく、オリーブオイル、トマトを使用する料理が多く、今日の鮭のソースにも使用しています。

副菜のリヨネーズポテトは、角切りにしたじゃがいもとたまねぎを炒め合わせた料理です。リヨネーズとは、フランスのリヨン地方のという意味です。リヨンでは、玉ねぎを多く生産していて、この料理にはたまねぎが欠かせません。

さて、今日はフランス料理に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、フランスの料理はどれでしょうか。

- ① ミネストローネ
- ② トムヤムクン
- ③ ラタトゥイユ

今日のクイズの答え・・・③ラタトゥイユでした。ラタトゥイユは、フランスのプロ

バンス地方、ニースの郷土料理きょうどりょうりです。夏野菜を使った煮込み料理です。

# 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

&lt; 11月29日（木）の献立 &gt;

牛乳 ごはん 白菜スープ 豚のねぎ塩炒め

ほうれん草とツナのごま酢和え



今日の主菜の豚肉のねぎ塩炒めは、料理酒、塩、こしょう、レモン果汁で味つけをしました。

長ねぎは、にほんしょき日本書紀（奈良時代の歴史書）に登場するぐらい歴史が古い野菜です。長ねぎには、白ねぎと青ねぎがあります。白ねぎの青い部分は緑黄色野菜ですので、なるべく全部使うようにしましょう。青い部分を冷凍して、豚のかたまり肉を煮る時に利用するのも良いですね。

さて、今日は長ねぎの青い部分に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、長ねぎの青い部分に多く含まれる栄養はどれでしょうか。

- ① カロテン
- ② たんぱく質
- ③ カルシウム

今日のクイズの答え・・・①カロテンでした。緑黄色野菜にはカロテンが多く含まれますね。青い部分には他に、ビタミンC、カリウムなども多く含まれます。

# 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

< 11月30日（金）の献立 >

牛乳 ごはん 春雨スープ ホイコーロー

大豆もやしのサラダ



今日の主菜のホイコーローは、中国の四川料理の一つです。豚ばら肉とキャベツ、長ねぎなどを炒めて、赤みそ、テンメンジャン、トウバンジャンで味つけをしています。

「ホイコー（回鍋）」は、鍋に戻すという意味です。本場中国では、豚肉のかたまり肉を煮ておいたものを切って使用しています。

また、キャベツは使用せず、にんにくの芽を使い、辛い味付けの料理だそうです。

さて、今日はスープに使用した緑豆春雨に関するクイズです。

クイズ：緑豆春雨は、どのように製造されているのでしょうか。

- ① 小さな穴から熱湯の中に生地を落として作る
- ② 細く切った生地を焼いて作る
- ③ 細く切った生地を油で揚げて作る

今日のクイズの答え・・・①小さな穴から熱湯の中に生地を落として作るでした。

その後、水で冷やし、冷凍し、乾燥させて作ります。