

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



【2月3日（月）の献立】

牛乳 大豆ごはん けんちん汁

いわし
鰯の竜田揚げ わかめサラダ



今日は節分献立として、「大豆ごはん」と「鰯の竜田揚げ」を提供します。

皆さんは節分に豆まきをしますか？豆には、霊力が宿ると伝えられているため、豆をまいて「病」や「災い」を表す鬼を祓^{はら}い、その豆を食べることによって、1年間健康に過ごすことができると考えられています。

また、節分には玄関に、尖った「柊^{ひいらぎ}の葉」と香りの強い「鰯」を飾る風習があります。これには、「魔除け」や「厄払い」の意味が込められています。

クイズ：豆まきをする際に使用する豆を何と呼ぶでしょうか？

<1> 節分豆

<2> 鬼豆

<3> 福豆

今日のクイズの答え・・・<3>の「福豆」です。福豆とは、炒った大豆を「^{ます}杓」と

いう木製の容器に入れ、^{かみだな}神棚にお供えしたもののことをいいます。豆まきの

後は、「年齢プラス1つ」の数の福豆を食べます。

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



【2月4日（火）の献立】

牛乳 ポークカレー

コールスローサラダ ブルーベリーマフィン



令和5年2月1日に新しい給食センターが開所してから、今年で2周年を迎えます。

そこで今日は記念献立として、開所初日の献立である「ポークカレー」、「コールスローサラダ」、小平産のブルーベリーを使用した「ブルーベリーマフィン」を提供します。

給食センターでは、給食を作るにあたり、栄養バランスや彩りを考え、皆さんが苦手な食材をおいしく食べてもらえるように様々な工夫をしています。また、多くの調理員さん達が、朝早くから一つ一つのメニューを丁寧に手作りしています。

クイズ: 次のうち、給食センターで手作りしているものはどれでしょう？

<1> コロッケ

<2> オムレツ

<3> 蒸しパン

今日のクイズの答え・・・<1>から<3>の「すべて」です。給食センターでは、時間のかかる「手作り調理」を積極的に取り入れています。ぜひ、給食を残さずに食べてくれると嬉しいです！

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



【2月5日(水)の献立】

牛乳 肉野菜うどん

いかの天ぷら おかか和え



皆さんは、「うどん」と「天ぷら」の起源がどこの国か知っていますか？
うどんは、平安時代に中国から伝わった「こんとん」という、小麦粉と米粉を練り、縄のような形にねじったお菓子が原点といわれています。うどんは、麺類の中でも消化吸収されやすい炭水化物であるため、胃腸が弱っているときなどに適している食べ物です。

天ぷらは室町時代にポルトガルから伝わりました。しかし、その頃の日本では油は貴重なものであったため、実際に大衆に広まったのは、油の生産量が増えた江戸時代といわれています。

クイズ：次のうち、うどんに使う小麦粉の種類はどれでしょう？

<1> 強力粉

<2> 中力粉

<3> 薄力粉

今日のクイズの答え・・・<2>の「中力粉」です。小麦粉の種類は主にたんぱく質の含有量によって決まっており、うどんに適しているのは中力粉です。

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



【2月6日（木）の献立】

牛乳 ごはん 小松菜と白菜の味噌汁

ぶり
鰯の照り焼き 切干大根の煮つけ



今日は、大根について紹介します。

冬野菜の代表である大根は、9月から3月にかけて旬を迎えます。その栽培の歴史は江戸時代までさかのぼり、現在では私たちの食生活に欠かせないほど、身近な野菜となっています。

今日の給食で使用している「切干大根」は、大根を細切りにして乾燥させたものです。これにより、甘味・旨味・栄養素が凝縮するというメリットがあります。

クイズ： 次のうち、生の大根よりも切干大根に多く含まれる

栄養素はどれでしょう？

<1> カリウム <2> カルシウム <3> 食物繊維

今日のクイズの答え・・・<1>から<3>の「すべて」です。これらの他に、鉄分やビタミン B 群といった栄養素も増加します。切干大根は家庭でも作ることができるので、ぜひ作り方を調べて、市販のものとの味の違いを楽しんでみてください。

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



【2月7日（金）の献立】

牛乳 キムチチャーハン

わかめスープ ^{あじ} 鰯の甘酢あんかけ ナムル



今日は、鰯について紹介します。

鰯の体には、いくつか特徴がありますが、最大の特徴は「ぜいご」があることです。鰯の体には、「側線^{そくせん}」と呼ばれる、えらから尾びれにかけて伸びる線に沿って、硬く尖ったうろこの列があります。これを「ぜいご」といい、鰯の仲間にだけ存在します。

また、鰯の青い背中は空中の鳥に、鰯の白いお腹は大きな魚が海底から見上げた時、海面に反射するようにと、上からも下からも見つかりにくくなるように進化したものとされています。

クイズ：鰯の寿命は何年ほどでしょうか？

<1> 1～2年

<2> 3～4年

<3> 5～6年



今日のクイズの答え・・・<3>の5～6年ほどです。魚の寿命は種類や大きさによって異

なります。鰯^{さば}や鯖^{あゆ}は約5～6年、鮎^{まだい}は約1年、真鯛は20年以上生き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



【2月10日（月）の献立】

ミルクコーヒー こまツナマヨトースト

うずら卵入りポトフ パリパリサラダ



今日の「こまツナマヨトースト」の具は、ツナ・小松菜・みじん切りにした玉ねぎ・ノンエッグマヨネーズ・少量のからしを混ぜて作りました。今日はこの「ツナ」について紹介します。

ツナは、主にマグロやカツオが原料です。現在では、缶に詰めて「ツナ缶」として売られていることが多いですね。

缶詰の魚はなぜ、日持ちするのでしょうか。魚が腐るのは微生物のはたらきによります。缶詰の魚は、よく洗って調理され、さらに加熱殺菌されているので、微生物が発生しにくくなっているのです。

クイズ： 次のうち、ツナ缶のツナの形状が1番大きいものは

どれでしょう？

<1> ファンシー <2> チャンク <3> フレーク

今日のクイズの答え・・・<1>の「ファンシー」です。ファンシーは、ほぐさずに塊のまま魚肉が使用されています。<2>の「チャンク」は、魚肉を大きくほぐしたもの、<3>の「フレーク」は、魚肉を細かくほぐしたものをいいます。

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



【2月12日(水)の献立】

牛乳 ごはん 鶏団子の南部煮
ししゃもの一味焼き ハムと大根のサラダ



今日の献立にある「鶏団子の南部煮」は、花小金井南中学校の生徒が課題で考えた料理です。青森県東部から岩手県北部にまたがる地域は、鎌倉時代から南部氏^{なんぶし}という一族が治めていたことから、かつて「南部地方」と呼ばれていました。この地域はごまの名産地であることから、ごまを使用して煮た料理を「南部煮」と呼びます。

ししゃもは、北海道の一部でしか漁獲^{ぎょかく}されない希少^{きしょう}な魚です。一般的に子持ちししゃもとして知られている魚は「からふとししゃも」といいます。海外から安く輸入され、外見や食感が似ているため、本物のししゃもの代わりとして、全国に流通するようになりました。

クイズ： 次のうち、ししゃもに豊富に含まれる栄養素は

どれでしょう？

<1> カリウム <2> マグネシウム <3> カルシウム

今日のクイズの答え・・・<3>の「カルシウム」です。今日の「ししゃもの一味焼き」を食べて、骨を強くして元気に過ごしましょう！

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



【2月13日(木)の献立】

牛乳 ココア揚げパン

クリームシチュー グリーンサラダ



今日は、「揚げパン」について紹介します。

揚げパンは昭和27年に、東京都大田区の小学校の調理師が考案しました。この頃のパンは、時間が経つと硬くなってしまうという難点がありました。そんなとき、風邪が流行し、多くの生徒が休んでしまいます。そこで、生徒たちにおいしく栄養のあるものを届けるために、パンを油で揚げて砂糖をまぶしたものが、揚げパンの始まりといわれています。

今日はバレンタイン献立として、ココアをまぶした揚げパンに、クリームシチューとグリーンサラダを合わせました。

クイズ: クリームシチューは、どこの国発祥の料理でしょうか？

<1> フランス

<2> 日本

<3> スイス

今日のクイズの答え・・・<2>の「日本」です。「シチュー」とは、野菜や肉をなどの具材を煮込んだ料理の総称で、こちらはフランスが発祥国ですが、牛乳を入れとろみをつけた「クリームシチュー」は日本発祥の料理となります

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



【2月14日（金）の献立】

牛乳 ごはん どさんこ汁
ザンギ ラーメンサラダ



今日は、北海道の名物料理である「どさんこ汁」、「ザンギ」、「ラーメンサラダ」を提供します。

「どさんこ」とは「北海道で生まれたもの」という意味で、農業や畜産が盛んな北海道ならではの具沢山な汁物です。ザンギは、んにく醤油ベースのタレに鶏肉を漬けて揚げる、しっかりとした味付けの唐揚げです。ラーメンサラダは、その名の通り中華麺と野菜を組み合わせた料理で、サラダ感覚で味わう、野菜が主役のメニューです。

クイズ：次のうち、北海道名物の「ジンギスカン」に使われる肉はどれでしょう？

<1> 鶏肉

<2> ^{ひつじ}羊の肉

<3> 牛肉

今日のクイズの答え・・・<2>の「羊の肉」です。ジンギスカンは、北海道の郷土料理の一つです。北海道では、「ジンギスカン鍋」という専用の鍋を持っている家庭が多いそうですよ。

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



【2月17日(月)の献立】

牛乳 麻婆豆腐丼
春雨スープ ラーパーツアイ



今日は、「麻婆豆腐」と「ラーパーツアイ」について紹介します。

どちらも中国発祥ですが、麻婆豆腐は日本でもなじみのある料理ですね。約100年前、中国の四川省に住んでいたチャオチャオという女性が考案しました。その後、日本人の口に合うように味や辛さが調整され、現在の麻婆豆腐が普及しました。

ラーパーツアイとは簡単にいうと、中華風の白菜の甘酢漬けです。中国語で「ラー」は「辛い」^{から}、「パーツアイ」は「白菜」という意味で、甘酢に白菜と輪切りにした唐辛子などを入れて作ります。給食では辛味を減らし、食べやすくアレンジしています。

クイズ: 次のうち、春雨の原料となる食材はどれでしょう?

<1> じゃがいも <2> さつまいも <3> ^{りょくとう} 緑豆

今日のクイズの答え・・・<1>から<3>の「すべて」です。春雨は、これらの食材から得られるでんぷんを原料として作られ、それぞれ食感が異なります。給食センターで使用している春雨の原料は「緑豆」です。

ランチタイムズ

【2月18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 ごはん ジャガ芋の味噌汁

トンカツ 冬野菜のおひたし



今日は、「入試応援献立」として、トンカツを提供します。

トンカツは、「トントン拍子で勝つ」という意味を込めて作る、応援メニューとして有名ですね。

トンカツは、フランス料理の「コートレット」という、スライスされた肉に、細かいパン粉・卵黄をつけ、バターで両面を焼いた料理が起源となっています。それを日本の洋食店の料理人が、日本人の口に合うように調整して作り上げたものが「トンカツ」だそうです。

栄養バランスのとれた給食をしっかりと食べて、風邪をひかずに冬を乗り切りましょう！

クイズ：次のうち、豚肉に豊富に含まれる栄養素は何でしょう？

<1> ビタミンC <2> カルシウム <3> ビタミンB1

今日のクイズの答え・・・<3>の「ビタミンB1」です。ビタミンB1は、ごはんなどに含まれる糖質を、体内でエネルギーに変えるために必要な栄養素です。

ランチタイムズ

【2月19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 わかめごはん すまし汁

五目卵焼き うどのきんぴら



今日は、「うど」について紹介します。うどは日本原産の山菜で、爽やかな香りとシャキシャキとした食感が特徴です。^{ねかぶ}根株に土を被せて栽培される、やや緑がかったうどを「山うど」、暗い所で光を当てずに栽培される、真っ白なうどを^{なんぱく}「軟白うど」と呼びます。

うどには、過剰な塩分を排出する働きのあるカリウムが豊富に含まれています。また、抗酸化作用をもつクロロゲン酸という成分も含まれ、生活習慣病や老化の予防にも期待できます。

クイズ: 次のうち、適切なうどの保存方法はどれでしょう？

- <1> ^{れいあんじょ}冷暗所で保存する。
- <2> 水につけて室温で保存する。
- <3> 暖かく、日光の当たるところで保存する。

今日のクイズの答え・・・<1>の「冷暗所で保存する」です。うどは鮮度が命の野菜なので、新聞紙などに包んで保存し、なるべく早く食べましょう。

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



【2月20日（木）の献立】

牛乳 えびピラフ

白菜のクリーム煮 大豆もやしとコーンのサラダ



今日は、「もやし」について紹介します。

もやしは、豆類などの種子を水に浸し、暗い場所で発芽・成長させたものです。乾燥した豆の状態では活動を休んでいますが、水分を与えると、酵素^{こうそ}がはたらいて急激な変化が起こり、発芽が始まるという仕組みです。

驚くことに、乾燥している豆のときにはほとんど含まれなかったビタミンCが、発芽の過程で生成されます。

クイズ：もやしを育てるために必要ことは、何でしょうか？

<1> 暗くする

<2> 太陽に当てる

<3> 毎日水を替える

今日のクイズの答え・・・<1>の「暗くする」と<3>の「毎日水を替える」です。

もやしは他の植物のように光合成をせず、生まれ持った栄養のみで成長します。家庭でも育てることができるため、ぜひ挑戦してみてください。

ランチタイムズ

【2月21日（金）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 ポパイスパゲティ

鱈のハーブパン粉焼き フルーツポンチ



今日の給食の「ポパイスパゲティ」の「ポパイ」は、ほうれん草のことを指しますが、これはアメリカの漫画の主人公の名前です。ほうれん草を食べると強くなることから、料理名などで使われるようになりました。

ポパイのパワー源として描かれるほど、ほうれん草には栄養が豊富に含まれています。目・皮膚・粘膜の健康維持に必要な^{ベータ}β-カロテンや、免疫力を高めるビタミン C の他に鉄分も多く含むため、貧血の予防にも役立ちます。

クイズ：次のうち、ほうれん草の栄養価が最も高まる季節は

いつでしょうか？

<1> 春

<2> 夏

<3> 冬

今日のクイズの答え・・・<3>の「冬」です。ほうれん草は元々、寒さに耐え

て養分を蓄える、冬が旬の野菜です。そのため、栄養素の中でもβ-カロテン

とビタミンCは、夏に収穫されたものと比較すると、2～3倍にもなります。

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



【2月25日（火）の献立】

牛乳 丸パン ジュリエンヌスープ
野菜とツナのコロッケ ボイルキャベツ りんご



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」とは、フランス語で「マッチ棒より細く糸状に切ったもの」または「女性の髪の毛のように細く切ったもの」という意味があり、ジュリエンヌスープは、千切りにした野菜が入ったスープのことをいいます。

ちなみに、今日の給食の丸パンにコロッケとキャベツを挟むと、コロッケバーガーとして食べることができます。ぜひ、好きな組み合わせを楽しんでください！

クイズ：次のうち、キャベツに含まれる特徴的な栄養素は

何でしょう？

<1> ビタミンP <2> ビタミンU <3> ビタミンO

今日のクイズの答え・・・<2>の「ビタミンU」です。ビタミンUは「キャベジン」とも呼ばれ、キャベツのしぼり汁から見つかったビタミン様物質です。胃腸の調子を整えてくれる働きがあります。

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



【2月26日（水）の献立】

牛乳 ごはん 豆腐と油揚げの味噌汁

豚肉とパプリカの生姜焼き かぼちゃ 南瓜のそぼろ煮



今日は、南瓜について紹介します。

南瓜はきゅうりなどと同じウリ科の仲間です。大きく3種類に分けられます。水分が多く甘みが少ない「日本南瓜」、ホクホクとした食感で甘みのある「西洋南瓜」、変わった形のものが多く、淡白な味の「ペポ南瓜」と、それぞれに特徴があります。現在、市場に出回っているものの多くは「西洋南瓜」です。

南瓜は免疫力を高めるカロテンを多く含む緑黄色野菜で、同様の働きをもつビタミンCも多く含まれています。南瓜のビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても効果が失われにくいというメリットがあります。

クイズ：次のうち、美味しい南瓜の特徴はどれでしょう？

<1> 皮の緑色が濃いもの

<2> ヘタが乾燥しているもの

<3> ずっしりとして重みのあるもの

今日のクイズの答え・・・<1>から<3>の「すべて」です。南瓜は熟成すると、でんぷんが分解されて糖分が増え、甘く美味しくなります。

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



【2月27日（木）の献立】

牛乳 茶めし おでん
ごま和え みかんゼリー



今日は、「おでん」について紹介します。

おでんの起源は、室町時代まで遡ります。はじめは、現在のおでんと全く違い、「拍子木型」という長方形に切った豆腐に、竹串を刺して焼いた「田楽」と呼ばれる料理でした。現在のように、汁が多い煮込み料理へと進化したのは、明治時代のようにです。

ちなみに「おでん」という名前は、「田楽」に「お」をつけ、「楽」を省略して「おでん」と呼ばれるようになって付いたそうですよ。

おでんは、今日の献立のように茶めしと一緒に食べる風習があります。寒い冬にぴったりの料理を食べて暖まりましょう！

クイズ：おでんは日本各地で入っている具に、それぞれ特徴があります。東

京のおでんによく入っている特徴的な具は、次のうちどれでしょう？

<1> ちくわぶ <2> 黒はんぺん <3> がんもどき

今日のクイズの答え・・・<1>の「ちくわぶ」です。東京のおでんには、小麦粉に塩と水を

加えて捏ねて棒状にして作られた「ちくわぶ」が入っていることが多いです。

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



【2月28日（金）の献立】

牛乳 醤油ラーメン

大学芋 カリカリじゃこサラダ



今日は、大学芋に使用している「さつま芋」について紹介します。

さつま芋の原産地は、メキシコを中心とする熱帯アメリカです。

1400年代の後半、さつま芋は世界中へ広まっていきます。日本へは、1600年頃に中国を通じて、現在の鹿児島県にあたる薩摩^{さつま}に伝わったため、「さつま芋」と呼ばれるようになりました。

さつま芋は芋類に分類されますが、野菜と同様、ビタミン C や腸内環境を整える働きのある食物繊維を多く含んでいます。

クイズ：次のうち、大学芋の起源となった料理がある国は

どこでしょう？

<1> メキシコ <2> 中国 <3> ドイツ

今日のクイズの答え・・・<2>の「中国」です。中国の蜜^{ミーチエンホンユイ}濺紅芋という料理が元になっているといわれています。この料理は、サイコロの形に切ったさつま芋をラードで揚げ、砂糖を絡めた料理で、黒ごまがかかっていないという点だけが大学芋と異なります。