

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



【3月3日(月)の献立】

牛乳 ごはん ^{ごじる} 呉汁
ぶり大根 おひたし



今日は「呉汁」について紹介します。

水に浸して、柔らかくした大豆をすりつぶしたものを「呉」と呼び、それを味噌汁に入れたものを「呉汁」といいます。

大豆には、人間の体内で合成されないたんぱく質の「必須アミノ酸」がバランスよく含まれています。また、大豆に含まれる脂肪のほとんどは、コレステロールを下げる働きをもつ成分が入っているので、脂質異常症の予防に効果的です。

クイズ：次のうち、大豆の別名はどれでしょう？

<1> 森のバター <2> 森の宝石 <3> 畑の肉

今日のクイズの答え・・・<3>の「畑の肉」です。畑で育つ植物の大豆に、肉と同じくらいの豊富なたんぱく質が含まれているからです。大豆の栄養価の高さがよく分かりますね。

<1>の「森のバター」はアボカド、<2>の「森の宝石」は「トリュフ」という、きのこの別名です。

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



【3月4日(火)の献立】

牛乳 ちらし寿司 ^{たい うしおじる} 鯛の潮汁
菜の花サラダ 桃のチーズタルト



3月3日には「桃の節句」または「^{ひな}雛祭り」として、女の子の幸せと健康を願うお祝いが行われます。3月から4月にかけて開花する桃の花は、病気や災いを寄せ付けず、邪気を払う縁起物とされています。

今日の献立は、具沢山の「ちらし寿司」、旨味たっぷりの「鯛の潮汁」、色鮮やかな「菜の花サラダ」、爽やかな味わいの「桃のチーズタルト」です。彩り豊かな給食をぜひ楽しんでください。

クイズ: 次のうち、^{もち}雛人形と共に飾るお餅の名前はどれでしょう?

<1> 鏡餅

<2> ひし餅

<3> ^{かさ}傘餅

今日のクイズの答え・・・<2>の「ひし餅」です。上から桃色、白、緑色の3色のひし形のお餅が重なっています。これは、白い雪の下には緑色の新芽が育ち、地上には美しい桃の花が咲いている、春の様子を表しています。<1>の「鏡餅」はお正月、<3>の「^{しじゅうくにち ほうよう}傘餅」は亡くなった方の四十九日の法要にお供えされるお餅です。

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



【3月5日(水)の献立】

牛乳 せきはん 赤飯 さわにわん お祝い沢煮碗
ツナ揚げぎょうざ おかか和え



今日は、3年生の中学校卒業と、1・2年生の進級を祝した、「卒業・進級お祝い献立」です。

日本では「赤色」は災いを避ける力をもつと考えられており、魔除けの意味を込めて、お祝いの日には「赤飯」が振る舞われます。

「お祝い沢煮碗」は、細切りにした野菜と豚肉が入った、具沢山の汁物です。栄養がたっぷりの、体が温まるメニューとなっています。

皆さんに大人気の「ツナ揚げぎょうざ」は、一つ一つ丁寧に手作りしました。揚げぎょうざならではの、サクサクとした食感がポイントです。

給食を食べながら、中学校生活の思い出を振り返ってみてください。

クイズ:今日の「お祝い沢煮碗」に入っているかまぼこは、

何の花を表しているのでしょうか?

<1> 梅

<2> 桃

<3> 桜

今日のクイズの答え・・・<1>の「梅」です。梅の花は縁起が良いとされています。ぜひ、春らしさを感じながら味わってください。

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



【3月6日(木)の献立】

牛乳 ナン バターチキンカレー
じゃことキャベツのマカロニソテー みかん



今日は、「バターチキンカレー」と「ナン」について紹介します。

どちらも、インド発祥の料理です。

バターチキンカレーは、鶏肉をスパイスで調味し、「ヨーグルトソース」に漬け込んだ後、トマトや生クリームなどを加えて煮込んだ、コクのあるまろやかな味のカレーです。

ナンの主な材料は、小麦粉やイースト、塩、砂糖です。インド料理店では、これらをこねて発酵させた生地を伸ばし、専用の窯^{かま}の内側に貼り付けて焼きます。外はパリパリ、中はもっちりとした食感が特徴のパンで、カレーにつけて食べるのがおすすめです。

クイズ：ナンを焼く専用の窯は何という名前でしょうか？

<1> タンドーリ <2> タンドール <3> タンドーレ

今日のクイズの答え・・・<2>の「タンドール」です。タンドールは大きな窯であるため、インドの一般家庭にはあまりなく、家ではフライパンやオーブンで作ることが多いそうです。

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



【3月7日(金)の献立】

牛乳 豚そぼろごはん みぞれ汁

鯖とゆずの西京焼き 油揚げと野菜のねぎしょうゆかけ



今日は、「みぞれ汁」と「西京焼き」について紹介します。

みぞれ汁とは、すりおろした大根を「みぞれ」に見立てた、とろみのある汁物のことです。給食では、大根の他に里芋や人参、長ねぎ、ごぼうといった野菜に加えて、豚肉やなめこも使用し、旨味と栄養たっぷりに仕上げています。

西京焼きは、「西京味噌」と呼ばれる白味噌に、魚の切り身などを漬けてこんで焼いた郷土料理です。味噌漬けにすることにより、水分が抜けて適度に身が引き締まり、保存性が高まります。さらに、旨味が増すという利点もあります。

クイズ：次のうち、西京味噌の発祥地はどこでしょう？

<1> 新潟県 <2> 福岡県 <3> 京都府

今日のクイズの答え・・・<3>の「京都府」です。西京味噌は、一般的な味噌

よりも熟成期間が短いため、^{あわ}淡い黄色をしています。また、^{こうじ}米麴を多く使用しているので、塩分が控えめで柔らかな甘みが特徴です。

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



【3月10日(月)の献立】

発酵乳 鮭のクリームパスタ

スパイシーチキン うどサラダ



今日は、「鮭のクリームパスタ」の鮭について紹介します。

鮭は「サーモンピンク」と呼ばれる、鮮やかなオレンジ色の身が特徴です。この色は、鮭の餌であるエビなどの甲殻類に含まれる「アスタキサンチン」という色素によるもので、ビタミンCと同じように抗酸化作用があります。

抗酸化作用とは、心臓病やがんといった生活習慣病を予防する効果が期待されている働きです。つまり、鮭を食べると生活習慣病を防ぐことが期待できるということです。

クイズ：鮭の皮に、多く含まれる栄養素は何でしょうか？

<1> ビタミンK <2> ビタミンC <3> ビタミンB₂

今日のクイズの答え・・・<3>の「ビタミンB₂」です。ビタミンB₂は、皮膚や髪の毛の健康を保ってくれたり、糖質や脂質をエネルギーに変換するのを補助したりする役割があります。食べられる人は、鮭を皮ごと食べるといいですよ。

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



【3月11日(火)の献立】

牛乳 菜飯 豚汁

ししゃものカレー揚げ 小松菜の胡麻酢和え



今日の献立の「豚汁」は、家庭料理として馴染みがありますが、地域によって使用する食材に違いがあることを知っていますか？

北海道では、じゃが芋と玉ねぎを使用することが多く、どちらも甘みがある食材なので、塩味の強い辛口味噌と良く合います。また、コクを足すために、バターを加えることもあるそうです。

九州地方では、さつまいもと麦味噌を使用します。そのため、優しい甘さと香ばしさが特徴です。仕上げに柚子胡椒を加えることで、爽やかな香りとほのかな辛味を楽しめます。

クイズ：次のうち、豚汁の発祥地はどこでしょう？

<1> 静岡県 <2> 山形県 <3> 鹿児島県

今日のクイズの答え・・・<3>の「鹿児島県」です。諸説ありますが、江戸時代に、全国的に肉を食べることが禁止されていた時のことです。当時、鹿児島県は海外と貿易を行っており、いち早く畜産業に取り組みました。その為、豚汁等の肉を使用した料理が生まれ、全国に広まったと考えられています。

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



【3月12日(水)の献立】

牛乳 長崎ちゃんぽん
手作りカステラ かわりきんぴら



今日は、長崎県の郷土料理である、「ちゃんぽん」と「カステラ」について紹介します。

「長崎ちゃんぽん」は、具沢山で海と山の旨味たっぷりの麺料理です。給食では、豚肉やかまぼこの他に、たこやほたてなどの魚介類、キャベツやもやしなどの野菜を使用し、本格的な味わいを目指しました。

「手作りカステラ」は、ざらめ糖を使用して食感にこだわり、優しい甘さに仕上げました。一つ一つ丁寧に手作りしたので、ぜひ給食ならではのカステラを味わってください。

クイズ：次のうち、一般的にざらめ糖を使用して作る

お菓子はどれでしょう？

<1> ゼリー

<2> ^{わたがし}綿菓子

<3> クレープ

今日のクイズの答え・・・<2>の「綿菓子」です。なぜ綿菓みにざらめ糖が使用されるのかというと、粒が大きいので、綿菓子機に詰まりにくいからだそうです。

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



【3月13日(木)の献立】

牛乳 鶏ごはん 根菜汁
鯖の塩焼き 大根サラダ



今日は、「根菜汁」について紹介します。

皆さんは、どんな野菜が「根菜」と呼ばれるかを知っていますか？

根菜類は、土に埋まっている部分を食べる野菜や芋の総称です。
代表的なものには、大根・人参・ごぼう・れんこん・じゃが芋などがあります。

今日の給食の根菜汁には、大根・人参・ごぼう・じゃが芋を使用しています。豚肉も加えて、消化吸収がよくなるようにしているので、ぜひ、残さずに食べてもらえると嬉しいです。

クイズ：次のうち、根菜に分類される食材はどれでしょう？

<1> かぶ <2> 里芋 <3> さつまいも

今日のクイズの答え・・・<1>から<3>の「すべて」です。根菜類には、食物繊維が豊富に含まれているため、腸内環境の改善に役立ちます。

野菜の分類方法には、「食べる部位の違い」や「^{ベータ}β-カロテンの含有量」など、いくつかの種類があります。興味のある方は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



【3月14日(金)の献立】

牛乳 ごはん にら玉スープ

鶏肉とえびのチリマヨソース ジャガ芋のシャキシャキサラダ



今日は、「ジャガ芋のシャキシャキサラダ」に使用されているじゃが芋について紹介します。

じゃが芋には、特に炭水化物・ビタミン C・カリウムが多く含まれています。ビタミン C には、皮膚や粘膜の健康維持、免疫力の強化、抗酸化作用による疾患の^{しっかん}予防などの働きがあります。また、カリウムには過剰な塩分を排出し、血圧を下げる効果があります。

クイズ：じゃが芋の芽には、何という毒が含まれているでしょう？

<1> ソラニン <2> テトロドトキシン <3> リコリン

今日のクイズの答え・・・<1>の「ソラニン」です。食中毒を引き起こすため、芽が出ているもの、皮が緑色のものは食べないようにしましょう。

<2>の「テトロドトキシン」はフグの内臓、<3>の「リコリン」は「スイセン」という植物に含まれる毒です。「スイセン」と「にら」の葉は見た目が良く似ていますが、にら特有の香りで違いが分かります。

ランチタイムズ

【3月17日(月)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 桜トースト

コーンチャウダー さつま芋のサラダ



今日は、「桜トースト」について紹介します。

「桜トースト」は、刻んだ桜の塩漬けといちごのジャムを混ぜ合わせたペーストを、食パンに塗って焼きました。可愛らしく華やかな桃色、ほのかな桜の香り、いちごの甘酸っぱさで、春の訪れを存分に感じられるメニューとなっています。

クイズ：次のうち、桜について間違っている説明はどれでしょう？

<1> 桜の「満開」とは、つぼみの9割以上が開花した状態である。

<2> 日本で1番多く植えられている桜の種類は、

「ソメイヨシノ」である。

<3> 桜は、バラ科の植物である。

今日のクイズの答え・・・<1>の「桜の満開とは、つぼみの9割以上が開花した状態である」です。開花状況などを知るために、その指標とする木を

ひょうほんぼく
「標本木」と呼び、「8割以上」のつぼみが開花した状態であれば、満開として扱われます。

ランチタイムズ

【3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 豚バラねぎ塩チャーハン

豆腐とわかめのスープ 蓮根とごぼうの鶏肉甘辛炒め



今日は、「蓮根とごぼうの鶏肉甘辛炒め」について紹介します。

このメニューは、花小金井南中学校の生徒が考案しました。

給食では、鶏肉とごぼうを油で揚げ、炒めた蓮根や人参などと共に、甘辛く味付けしました。野菜が食べやすくなるように工夫し、食材の食感も楽しむことができるメニューとなっています。

クイズ：正月に食べるおせち料理の1つである蓮根には、

どのような意味が込められているでしょうか？

<1> 邪気を払い、まめに働いて暮らすことができるように

<2> 将来の見通しが良くなるように

<3> 腰が曲がるまで長生きすることができるように

今日のクイズの答え・・・<2>の「将来の見通しが良くなるように」です。蓮根には穴があいており、穴の先の様子が見えることから、縁起が良いとされています。<1>は黒豆、<3>はえびに込められた意味です。その他のおせち料理の意味も、ぜひ調べてみてください。

ランチタイムズ

【3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 コッペパン ポークビーンズシチュー
小平里芋コロッケ ハニドレサラダ



今日は、「ポークビーンズシチュー」と「小平里芋コロッケ」について紹介します。

「ポークビーンズ」とは、白いんげん豆と豚肉をトマトで煮込んだ、アメリカの家庭料理です。豚肉の代わりにベーコン、白いんげん豆の代わりに大豆を使用することもあります。

「小平里芋コロッケ」は、初登場のメニューで、小平市で栽培された里芋を使用しています。じゃが芋で作る普段のコロッケとは、一味違った食感や風味を、ぜひ味わってみてください。

クイズ：次のうち、小平市で栽培されている農作物は

どれでしょう？

<1> 長ねぎ <2> うど <3> ほうれん草

今日のクイズの答え・・・<1>から<3>の「すべて」です。小平市では、今日の給食に使用した里芋の他にも、「うど」やブルーベリーなどのたくさんの農作物を栽培しています。

たびたび
給食にも度々登場するので、ぜひ献立表をチェックしてみてくださいね。

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



【3月24日(月)の献立】

牛乳 ビビンバ丼
かぶのとろとろ中華スープ



今日は、「ビビンバ丼」について紹介します。

「ビビンバ」とは、ご飯の上に野菜や山菜の和え物・肉などを盛り付けた、韓国を代表するご飯料理です。本場では、「コチュジャン」という唐辛子味噌を少しずつ加えながら辛さを調節し、スプーンでよくかき混ぜて食べます。

給食のビビンバ丼は、甘辛い味付けで、食べやすく仕上げました。

クイズ：次のうち、韓国料理はどれでしょう？

<1> パエリア <2> ガレット <3> チヂミ

今日のクイズの答え・・・<3>の「チヂミ」です。チヂミは、水で溶いた小麦粉に、にらや魚介類などの食材を混ぜて焼いた料理です。<1>の「パエリア」は、米や魚介類、野菜などの食材をスープで炊いた、スペイン料理です。<2>の「ガレット」は、そば粉と水を混ぜて薄く焼いた生地、に、ハムや卵、野菜などの食材をのせて包んだ、フランス料理です。