

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



【4月9日（水）の献立】

牛乳 カレーピラフ

さわら

鱈のトマトソースかけ コーンサラダ



みなさん、進級おめでとうございます。今年度も手作りの美味しい給食を提供していくので、しっかり食べましょう。

今日は、「カレーピラフ」について紹介します。「ピラフ」はフランス語ですが、その起源はトルコ料理の「ピラウ」とされています。

給食では、鶏ガラスープとカレー粉、「ターメリック」というスパイスを入れて炊いたご飯に、ベーコン・にんじん・たまねぎなど炒めた具材を混ぜ合わせて作ります。

クイズ：ピラフとパエリアは「世界三大米料理」とされていますが、
残りの1つは何でしょうか？

<1> チャーハン <2> リゾット <3> ビビンバ

今日のクイズの答え・・・<2>の「リゾット」です。ピラフ・パエリア・リゾットは「世界三大米料理」とされており、パエリアはスペイン、リゾットはイタリア発祥の料理です。ちなみに、「世界三大炊き込みご飯」というのもあるので、興味のある人は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



【4月10日（木）の献立】

牛乳 ハヤシライス

バジルポテトソテー フルーツミックス



今日は、小平第四中学校の生徒が考案した、「バジルポテトサラダ」をアレンジした「バジルポテトソテー」を提供します。

じゃがいも・枝豆・とうもろこしを使用し、それぞれの異なった食感と、ほのかなバジルの風味を楽しめる料理に仕上げました。

パスタやピザなどのイタリア料理に欠かせないバジルは、甘みのある爽やかな香りが特徴の、シソ科のハーブです。

バジルの香り成分はいくつかありますが、そのうちの1つ「リナロール」には食欲増進・リラックス効果があります。この香りを活かすためには、加熱しすぎないことがポイントです。

クイズ： バジルポテトソテーに使用している枝豆は、成長すると

何になるでしょうか？

<1> えんどう豆 <2> いんげん豆 <3> 大豆

今日のクイズの答え・・・<3>の「大豆」です。せいじゅく成熟した大豆は「豆」として

みじゅく扱われますが、未熟である枝豆は「野菜」として扱われます。

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



【4月11日（金）の献立】

牛乳 塩肉豆腐丼
トックスープ 大根サラダ



今日は、「塩肉豆腐丼」と「トックスープ」について紹介します。

「塩肉豆腐丼」には豚肉や豆腐の他に、様々な野菜を使用しています。野菜が苦手な人でも食べやすく、ごはんに合うように味付けを工夫しました。

「トックスープ」に入っている「トック」とは、韓国式の餅のことです。日本の餅は「もち米」を使用しますが、トックは「うるち米」を使用しています。粘りが少ないため歯切れがよく、煮込み料理に加えても崩れにくいのが特徴です。

クイズ： 次のうち、塩肉豆腐丼に使用している調味料は

どれでしょう？

<1> オイスターソース <2> とうばんじゃん 豆板醬 <3> てんめんじゃん 甜麵醬

今日のクイズの答え・・・<1>の「オイスターソース」です。

魚介類の「かき牡蠣」が原料のとろみのあるソースで、料理に使用することにより、甘味やコクが加わります。

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



【4月14日（月）の献立】

牛乳 ^{あかまい}赤米ごはん すまし汁
^{ぶり}鰯の照り焼き ^{きんぴら}金平ごぼう



今日は、新1年生の中学校入学と、新2・3年生の進級をお祝いした献立です。

「赤色」には魔除けや厄除けの効果があるため、お祝いの日には赤飯を食べますね。赤飯は、米に「^{あずき}小豆」や「ささげ」という豆を加えることにより赤くなりますが、今日の赤米ごはんは、「赤米」という赤い米を加えることで色付きます。この赤米は赤飯の起源とされており、栄養価が高いという特徴があります。

それでは、今日の献立の「金平ごぼう」に関するクイズを出題します。

クイズ：金平ごぼうの「金平」は、何が由来となっているでしょうか？

<1> 人の名前 <2> 土地の名前 <3> 曲の名前

今日のクイズの答え・・・<1>の「人の名前」です。

江戸時代の人形劇の主人公で、とても力の強い人物である「^{さかたのきんぴら}坂田金平」が由来です。ごぼうのしっかりとした歯ごたえが、金平の力強さに例えられて、「金平ごぼう」という料理名になったそうです。

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



【4月15日（火）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 きゅうりの変わり漬け



今日は「きゅうりの変わり漬け」に使用した、「きゅうり」と「かぶ」について紹介します。

きゅうりは鮮やかな緑色で、表面のとげが^{すると}鋭いものほど新鮮です。カリウムを豊富に含んでいるため、血圧の低下やむくみの^{かんわ}緩和に効果があります。

かぶは生で食べるとシャキシャキとしてみずみずしく、煮るとなめらかな食感になります。糖質を分解する「アミラーゼ」という消化酵素が豊富に含まれているため、胃もたれや胸やけの予防・改善に効果があります。

クイズ：きゅうりに含まれる水分は、約何%でしょうか？

<1> 約 50% <2> 約 70% <3> 約 95%

今日のクイズの答え・・・<3>の「約95%」です。きゅうりはほとんどが水分で構成されているため、水分補給に最適な野菜です。そのため、きゅうりはなすやトマトなどと共に、夏野菜の代表とされています。

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



【4月16日(水)の献立】

牛乳 醤油ラーメン

きびなごなんばんづの南蛮漬け 切り昆布サラダ



今日は、「きびなご」について紹介します。

きびなごはニシン科の魚で、体長は約 10cm と小さく、銀色の体におび帯のような模様が一本入っているのが特徴です。

鹿児島県南部の方言で帯を「きび」、小さな魚を「なご」と言うことから、「きびなご」と呼ばれるようになったそうです。

淡泊でありながらも優しい旨味があり、身が柔らかいため、頭から尻尾まで丸ごと食べることができます。

給食では、揚げたきびなごに、ほのかな辛みがアクセントの甘酸っぱいタレをかけて提供します。

クイズ：きびなごの寿命は約何年でしょうか？

<1> 約1年 <2> 約3年 <3> 約5年

今日のクイズの答え・・・<1>の「約1年」です。きびなごは短命なうえに、たんめいきれいな水の中でしか生きることができず、「鮮度が命」とされる

せんさいとても繊細な魚です。

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



【4月17日(木)の献立】

牛乳 ソイそばろ丼
春雨スープ 和風ポテト



今日は、「ソイそばろ丼」と「和風ポテト」について紹介します。

「ソイそばろ丼」の「ソイ」とは、英語で「大豆」のことをいいます。

「ソイそばろ」には、豚と鶏の挽肉・細かく刻んだ大豆・大豆ミートを使用しています。たんぱく質をたっぷり摂ることができ、甘辛い味付けでごはんに合わせて仕上げました。

「和風ポテト」は、じゃが芋や玉ねぎなどの野菜と「ちりめんじゃこ」を炒め、醤油やかつお節で味付けした、だしの旨味がポイントの料理です。

クイズ：「ちりめんじゃこ」とは、

何の魚を加工した食材でしょうか？

<1> ^{あじ} 鰺

<2> ^{さば} 鯖

<3> ^{いわし} 鰯

今日のクイズの答え・・・<3>の「鰯」です。ちりめんじゃこは、鰯の稚魚を

塩で茹でた後、日光に当てて干し、乾燥させたものです。

日持ちの良さと、濃縮された旨味が特徴です。

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



【4月18日（金）の献立】

牛乳 ごはん 芋団子汁
鮭ザンギ 枝豆とコーンの炒め物



今日は、「北海道郷土料理」を提供します。

北海道は、じゃが芋の生産量・鮭の^{ぎょかく}漁獲量共に全国一位です。

「芋団子汁」は、じゃが芋から作られた、もちもちとした食感の一口サイズの「いももち」を、鶏肉や野菜と一緒に煮込んだ料理です。

「鮭ザンギ」は、醤油・しょうが・にんにくなどの調味料でしっかりと味付けした鮭を、香ばしく揚げました。

「枝豆とコーンの炒め物」には、北海道産の枝豆ととうもろこしを使用しています。

北海道づくりの献立を、ぜひ楽しんでください。

クイズ： 次のうち、鮭の卵はどれでしょう？

<1> かずのこ <2> たらこ <3> いくら

今日のクイズの答え・・・<3>の「いくら」です。<1>のかずのこは「ニシン」、

<2>の「たらこ」は、その名の通り「^{たら}鱈」の卵です。いくらやかずのこの名前の由来を調べてみると、面白いかもしれませんね。

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



【4月21日（月）の献立】

牛乳 ごはん ^{ほねぶと}骨太ふりかけ
肉じゃが ごま和え ^{かわちばんかん}河内晩柑



今日は、「骨太ふりかけ」と「河内晩柑」について紹介します。

「骨太ふりかけ」には、たんぱく質が豊富な「かんぱち」という魚のそぼろを使用しています。このそぼろには、かんぱちの身と共に柔らかく砕いた骨も含まれているため、たっぷりのカルシウムを摂ることができます。ごはんに合うように甘辛く味付けしたので、美味しく食べて骨と筋肉を健康に保ちましょう。

「河内晩柑」は、さっぱりとした味と果汁の多さが特徴の果物です。^{わせい}「和製グレープフルーツ」と呼ばれていますが、グレープフルーツのような苦味はなく、爽やかな甘みがあります。

クイズ： 次のうち、美味しい河内晩柑の特徴はどれでしょう？

<1>皮にハリがある <2>皮にツヤがある <3>ずっしりと重い

今日のクイズの答え・・・<1>から<3>の「すべて」です。

河内晩柑を食べる際には、ぜひこのポイントを覚えて、美味しいものを選んでくださいね。

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



【4月22日（火）の献立】

牛乳 ツナマヨコーントースト

ウインナーとひよこ豆のトマト煮 小松菜サラダ



今日は、「ウインナーとひよこ豆のトマト煮」に使用した「ひよこ豆」について紹介します。

ひよこ豆は、^{せいなん}西南アジアが原産のマメ科の植物です。ひよこのくちばしのような突起があるため、「ひよこ豆」と呼ばれています。

ひよこ豆には、たんぱく質や食物繊維が豊富に含まれています。また、くせが少なく、じゃがいもや栗に似たホクホクとした食感が特徴です。

給食では、ひよこ豆をウインナーやトマトなどの野菜と共に煮込み、洋風の料理に仕上げました。

クイズ：ひよこ豆の生産量が1位の国はどこでしょうか？

<1> スペイン

<2> メキシコ

<3> インド

今日のクイズの答え・・・<3>の「インド」です。

世界のひよこ豆の生産量は約860万トンで、そのうちの3分の2をインドが占めています。

ランチタイムズ

【4月23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 ^{たけのこ} 筍 ごはん けんちん汁
まめまめみそ豆 おひたし



今日は、「筍ごはん」と「まめまめみそ豆」について紹介します。

筍は、3月から5月にかけて旬を迎えます。給食では、この春に収穫された、^{しんもの}新物の筍を使用した「筍ごはん」を提供します。筍特有の食感と風味を楽しみ、春を感じながら食べてください。

「まめまめみそ豆」は、揚げた大豆と凍り豆腐を、味噌などの調味料で味付けした料理です。凍り豆腐も味噌も大豆から作られており、豆づくしということから、この料理名になりました。凍り豆腐とは、簡単にいうと、豆腐を凍らせた後に乾燥させた食材です。

クイズ： 次のうち、大豆から作られている調味料は

どれでしょう？

<1> 醤油 <2> みりん <3> マヨネーズ

今日のクイズの答え・・・<1>の「醤油」です。大豆・小麦・塩から作られます。

<2>の「みりん」はもち米・米 ^{こうじ} 麹・お酒、<3>の「マヨネーズ」は卵・油・酢が主な原料です。

ランチタイムズ

【4月24日（木）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 スパゲティナポリタン
ツナサラダ りんごキャロットケーキ



今日は、「りんごキャロットケーキ」について紹介します。

「キャロットケーキ」は、すりおろしたにんじんを生地に練りこみ、スパイスを加え焼き上げるイギリス発祥の料理です。給食では、スパイスを使用せず、細かく切ったりんごを混ぜて甘く仕上げています。

人参には「^{ベータ}β-カロテン」が豊富に含まれています。β-カロテンは体内で「ビタミン A」に変化し、目の健康や免疫力の向上に役立ちます。^{めんえきりよく}

りんごの甘味で食べやすくなっているので、「人参が苦手」という人も、ぜひチャレンジしてみてください。

クイズ： りんごは、切ってから時間が経つと何色になるでしょう。

<1> 茶色 <2> 緑色 <3> オレンジ色

今日のクイズの答え・・・<1>の「茶色」です。りんごに含まれる「ポリフェノール」という成分が、空気に触れて酸化することで茶色になります。

食塩水またはレモン水に^{ひた}浸すことにより、変色を防ぐことができます。

ランチタイムズ

【4月25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 ごはん ベーコンとチンゲンサイの中華スープ
モウカザメのねぎソースかけ もやしと青菜のナムル



今日は、「モウカザメ」と「チンゲンサイ」について紹介します。

「モウカザメ」は、くせのないあっさりとした味わいで、身は柔らかく、加熱してもしっとりとした食感が特徴です。給食では、香ばしく揚げたモウカザメに、ねぎを使用した中華風のソースをかけました。

チンゲンサイはアブラナ科の野菜で、シャキシャキとした食感と、ほのかな甘味が特徴です。

クイズ： 次のうち、美味しいチンゲンサイの特徴として、

間違っているものはどれでしょう？

<1> 茎が^{くき}肉厚^{にくあつ}でハリのあるもの

<2> 葉の緑が薄いもの

<3> 葉がみずみずしいもの

今日のクイズの答え・・・<2>の「葉の緑が薄いもの」です。

正しくは、「葉の緑が濃いもの」が美味しいチンゲンサイの特徴です。

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



【4月28日（月）の献立】

ミルクコーヒー ミートサンド 豆乳スープ

マセドアンサラダ みしょうかん 美生柑



今日は、「ミートサンド」と「マセドアンサラダ」について紹介します。

アメリカの家庭料理であるミートサンドは、コッペパンに汁気が多いミートソースをはさんだ料理です。給食では食感を楽しめるように、ミートソースに細かく刻んだ大豆を加えました。また、食べやすいように汁気を少なめに調理しています。ぜひ本場アメリカのように、コッペパンに具材をはさんで食べてください。

マセドアンサラダの「マセドアン」とは、フランス語で「さいの目切り」という意味で、小さく角切りにした野菜をドレッシングで和えた料理です。

クイズ： 次のうち、マセドアンサラダのドレッシングに使用している

酢の種類はどれでしょうか？

<1> こめず 米酢

<2> りんご酢

<3> くろず 黒酢

今日のクイズの答え・・・<2>の「りんご酢」です。

その名の通り、りんごが原料であるため、甘味と爽やかな風味が特徴です。

<1>の米酢は精白米、<3>の黒酢は玄米から作られています。

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



【4月30日（水）の献立】

牛乳 五目チャーハン
手作りシュウマイ 麻婆春雨



今日は、「手作りシュウマイ」について紹介します。

手作りシュウマイは、給食センターで初めて提供する料理です。

シュウマイの具材といえは、豚挽肉や玉ねぎなどを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？

給食では、挽肉に大豆ミート・白菜・細かく刻んだしいたけを混ぜて味付けしました。また、カップにシュウマイの皮を敷き、その上に具材をのせて包み、蒸しあげました。

白菜の甘味・しいたけの旨味が効いた具材と、肉汁が染み込んだ皮がポイントの、食べ応えのある一品となっています。

クイズ： 次のうち、「シュウマイの日」はいつでしょう？

<1> 2月26日 <2> 3月26日 <3> 4月26日

今日のクイズの答え・・・<1>の「2月26日」です。

「日本シュウマイ協会」では、“包む”の語呂合わせから、毎年2月26日を「シュウマイの日」として制定しています。