

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

< 12月3日（月）の献立 >

牛乳 うず巻きパン コーンチャウダー

ハンバーグデミグラスソース ビーンズサラダ



今日のハンバーグは、定番の材料の他に豆腐とうふを加えています。豆腐は、よく水切りをしたものを使うのがコツです。

ハンバーグにかかっているソースは、たまねぎ、マッシュルーム、ちゅうのう中濃ソース、ケチャップ、赤ワインで作っています。

ドレッシングに使われているものも含めると、今日は3つの料理にたまねぎを使用しています。

さて、今日はたまねぎに関するクイズです。

クイズ:たまねぎを加熱すると、味はどのように変化するでしょうか。

- ① 甘くなる
- ② 辛くなる
- ③ 苦くなる

今日のクイズの答え…①甘くなるでした。たまねぎは、加熱すると辛味と水分が抜け、甘みを感じるようになります。中華料理では、短時間で炒め、辛味を生かして作ることもあります。料理に合わせて、切り方や加熱方法を変えるとよいです。

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

< 12月4日（火）の献立 >

牛乳 ごはん かきたま汁
ぶり大根 梅ちりめんサラダ



今日の主菜は、冬に旬を迎えるぶりを使いました。ぶりは、気温の下がる冬に、産卵のために日本海に南下してきます。「寒^{かん}ぶり」と呼ばれ、脂がのっています。最近^{ようしょく}は、養殖も増えていて、1年を通して流通している魚です。

ぶり大根を作るときは、下ごしらえとしてぶりに湯をかけて臭みをとるのが一般的です。給食では、しょうが、しょうゆ、料理酒で下味をつけた後に片栗粉をまぶして、油で揚げています。

さて、今日のクイズは魚の煮つけ方に関するクイズです。

クイズ：次のうち、魚の煮つけ方として正しいのはどれでしょうか。

- ① 水から魚を入れて煮る
- ② 水と調味料を沸騰^{ふつとう}させたところに魚を入れて煮る
- ③ 魚をゆでてから調味料をかける

今日のクイズの答え・・・②水と調味料を沸騰^{ふつとう}させたところに魚を入れて煮るでし

た。その後、弱めの中火で落としぶたをして煮ます。

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

< 12月5日（水）の献立 >

牛乳 スパゲティミートソース

ハムとキャベツのソテー みかん



今日の主食は、豚ひき肉の他に、大豆のみじん切りを使ったスパゲティミートソースです。大豆を使用することで、脂質を控えることができ、しょくもつせんい食物繊維もせつしゆ摂取することができます。

マッシュルームは、ミートソースの味わいに欠かせない材料の一つです。マッシュルームには、白と茶色があり、白は生のままでサラダなどに使用することもあります。基本的には加熱して食べます。

さて、今日のクイズはマッシュルームに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、マッシュルームを長持ちさせる保存方法として正しいのはどれでしょうか。

- ① よく洗ってから、常温で乾かす
- ② 冷蔵庫で買ってきた容器のまま保存する
- ③ 汚れをふき取り、洗わずに冷凍保存する

今日のクイズの答え・・・③汚れをふき取り、洗わずに冷凍するでした。きのこ

は、冷凍することでうま味が増し、長く保存することが可能になります。

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

< 12月6日（木）の献立 >

牛乳 ごはん こだいらふゆやさいに 小平冬野菜煮だんご
 わかさぎのかりんと揚げ あ おひたし



今日の小平冬野菜煮だんごは、小平市内の小学校、中学校で共通した料理です。小平市内でとれた大根、白菜、長ねぎなどの冬野菜とともに、小平市内産の小麦粉を使用した煮だんごを煮こんだ料理です。

煮だんごは、第二次世界大戦中や戦後の食糧難しょくりょうなんの時代に、農家の家庭料理として受け継がれてきました。すいとんとも呼ばれる料理です。小平市の郷土料理として、かて糧うどんは有名ですが、煮だんごは知らない人も多いと思います。うどんに比べると作る時間が短く、簡単なので、ぜひ家庭でも作ってみてください。

さて、今日は小平市の郷土料理に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、小平市の郷土料理でないものはどれでしょうか。

- ① ほうとう
- ② かて糧うどん
- ③ ゆでまんじゅう

今日のクイズの答え・・・①ほうとうでした。山梨県の郷土料理です。

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

< 12月7日（金）の献立 >

牛乳 ごはん ^{いしかりじる}石狩汁^{たら}鱈のねぎみそ焼き 大根とひじきのサラダ

今日は、北海道の郷土料理の一つである石狩鍋を汁物に仕立てた^{いしかりじる}石狩汁を取り入れました。石狩鍋は、^{いしかりなべ}鮭の身やあらなどとたっぷりの野菜を煮込み、みそで味つけした料理です。^{さけかす}酒粕やバター、牛乳などを加えることもあります。今日は、仕上げにバターを加えています。

同じ鮭を使った北海道の料理に、^{さんべいじる}三平汁というものもあります。鮭やにしん、^{たら}鱈などを塩漬けしておいたものを野菜と一緒に煮る料理で、味付けは魚の塩分のみです。

さて、今日のクイズは北海道の郷土料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、北海道の郷土料理でないものはどれでしょうか。

- ① 鮭のちゃんちゃん焼き
- ② ジンギスカン
- ③ わんこそば

今日のクイズの答え・・・③わんこそばでした。わんこそばは、岩手県の郷土料理です。ジンギスカンは、羊の肉を使った^{てっばん}鉄板料理です。

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

< 12月10日（月）の献立 >

牛乳 ごはん しせんどうふ 四川豆腐いかにたつたあの竜田揚げ 浅漬けどうふ

今日は、中国の四川料理しせんりょうりの特徴である香辛料を多く使用した豆腐料理どうふを作りました。四川省辺りは、盆地ぼんちで湿度が高く、夏と冬の寒暖差が大きいです。米や肉、野菜を中心とした料理が多く、保存のために香辛料や砂糖が多く使用される料理が考え出されてきたそうです。

いかにたつたあの竜田揚げは、いかにしょうが、料理酒、しょうゆで下味をつけて、片栗粉をまぶし、油で揚げました。

さて、今日のクイズはいかにに関するクイズです。

クイズ: いかにの内臓と足を取り、胴体どうたいだけにすることを何というでしょうか。

- ① せびら 背開き
- ② つぼぬき
- ③ 三枚おろし

今日のクイズの答え・・・②つぼぬきでした。魚もえらから内臓を抜く場合があります。背開きは、あじやきすを揚げ物にする際には背の方に包丁を入れる方法です。

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

<12月11日（火）の献立>

牛乳 コッペパン ボルシチ
チキンカツ オリヴィエ・サラダ



今日の献立では、冬季オリンピックの過去の開催地であるロシア連邦の料理を取り入れました。ボルシチは、ロシアのスープの一つで、ビーツと呼ばれる赤かぶが欠かせません。

オリヴィエ・サラダは、モスクワのホテル・レストランで、1800年代後半に考え出された料理です。じゃがいも、にんじん、きゅうりのピクルスなどの野菜と鶏の胸肉や季節によって様々な素材を使うサラダで、マヨネーズなどで味つけをします。

さて、今日はロシア料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、ロシア料理はどれでしょうか。

- ① カレーパン
- ② ピザ
- ③ ピロシキ

クイズの答え・・・③ピロシキでした。パン生地の中にひき肉、ゆで卵、じゃがいも、キャベツなどの具材を包み、油で揚げたり、焼いたりする料理です。

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

< 12月12日（水）の献立 >

牛乳 中華丼

バンサンスー みかん



今日の主食は、豚肉、野菜、魚介類といったそれぞれの素材から出るだしを生かした中華丼です。魚介類は、いかとえびの他にほたての干し貝柱かいぼしらを使っています。干すことで生の時よりもうま味が増します。中でも北海道産のものが高級で、本場中国でも使われているそうです。

和え物のバンサンスーは、細切りにした野菜と春雨を酢やしょうゆ、ごま油などで味つけした料理です。

さて、今日はほたて貝に関するクイズです。

クイズ：次のうち、ほたて貝が描かれている有名な絵画はどれでしょうか。

- ① 「モナリザ」
- ② 「ヴィーナスの誕生」
- ③ 「最後の晩餐」ばんさん

今日のクイズの答え・・・②「ヴィーナスの誕生」はイタリアの画家サンドロ・ボッ

テチェリの作品です。美の女神のヴィーナスは、ほたて貝の上に立っています。

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

< 12月13日（木）の献立 >

牛乳 ミルクパン クリームシチュー
コーンサラダ 焼きりんご



今日の主菜のクリームシチューには、鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもといった定番の材料の他に、ミキサーにかけた白いんげん豆も加えています。豆が苦手な人でも食べやすいと思います。

デザートは、給食センターの手作りの焼きりんごです。りんごは、こうぎょく紅玉という種類のものを使用しています。紅玉は、皮が真っ赤で酸味のあるりんごで、調理に適しています。

さて、今日は焼きりんごに関するクイズです。

クイズ：次のうち、焼きりんごに加えているスパイスはどれでしょうか。

- ① シナモン
- ② サフラン
- ③ ナツメグ

今日のクイズの答え・・・①シナモンでした。焼きりんご、アップルパイ、シナモンロールの他に、インドのミルクティー（チャイ）の香り付けに使われます。

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

< 12月14日（金）の献立 >

牛乳 ムロ節^{ふし}とわかめのごはん すき焼き風煮
 明日葉^{あしたば}とツナのサラダ さつまいも^{すあ}の素揚げ



今日は、東京都産の特産物を使用した献立にしました。主食のムロ節とわかめのごはんは、東京都の八丈島の漁協の女性部のみなさんが、ムロアジのくん製を作り、ほぐし身にしたムロ節と炊き込みわかめをごはんに混ぜ込んだものです。ムロ節は、女性部のみなさんが手作業で作るため、1日1.5kg作るのが限界とのこと。給食センターの2日間の給食で使用するムロ節を作るのに約20日間かかっています。

和え物には、東京の島でとれた明日葉^{あしたば}を使用しています。

さて、今日のクイズはくん製に関するクイズです。

クイズ：次のうち、食材をくん製して作るのはどれでしょうか。

- ① かまぼこ
- ② ベーコン
- ③ 切り干し大根

今日のクイズの答え・・・②ベーコンでした。くん製とは、塩漬けた肉などに

木のチップを燃やした煙をかけて、香りと保存性を持たせることをいいます。

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

< 12月17日（月）の献立 >

牛乳 ごはん うち豆汁

と うお
飛び魚入り卵焼き こんにやくサラダ

今日の汁物には、大豆を加工したうち豆を使用しました。うち豆は、主に日本海側の豪雪地帯ごうせつで加工されている保存食です。通常の大豆に比べると、うち豆は調理時間が短く、栄養価は変わらないため、使い勝手の良い食材です。今日は小平市内産の大根やさつまいもなどと一緒に煮こみました。

卵焼きには、東京都八丈島産はちじょうじまの飛び魚と うおを使用しました。ひき肉と同じようにそぼろにして、にんじんや長ねぎなどと混ぜ合わせ、味つけしたものを卵焼きの生地と合せています。

さて、今日のクイズは飛び魚に関するクイズです。

クイズ：次のうち、飛び魚が水面を飛ぶ理由はどれでしょうか。

- ① 逃げ足の速いエサを捕まえるため
- ② 大きな魚に食べられないようにするため
- ③ 泳げないため

今日のクイズの答え・・・②大きな魚に食べられないようにするためでした。

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

＜12月18日（火）の献立＞

牛乳 ビビンバ（ごはん、肉炒め、野菜ナムル）

ユッケジャン ヨーグルト



今日は、冬季オリンピックの過去の開催地である韓国の料理を取り入れました。

ビビンバとは、「ピビン」が「混ぜ」、「パプ」が「ごはん」のことです。お皿の中でごはんを具をよくかき混ぜてから食べましょう。

ユッケジャンは、たくさんの野菜と肉を使ったスープで、^{とうがらし}唐辛子、塩、こしょう、砂糖、ごま油、しょうゆなどで味つけをします。本来は牛肉を使う料理なのですが、今回は鶏肉を使用しています。

さて、今日は冬季オリンピックに関するクイズです。

クイズ：次の冬季オリンピック（2022年）の開催予定地はどこでしょうか。

- ① ロシア
- ② 韓国
- ③ 中国

今日のクイズの答え・・・③中国でした。^{ペキン}北京で開催される予定です。

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

< 12月19日（水）の献立 >

牛乳 けんちんうどん さばのゆずみそかけ
かぼちゃのいところ煮



今日は、22日の冬至に合わせて、ゆずやかぼちゃを使った献立にしました。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。

さらに、にんじん、大根、こんにやく、南瓜（かぼちゃ）、うどんなどの「ん」のつく食べ物を食べると「^{うん}運」がついて、^{えんぎ}縁起が良いと言われていますので、「ん」のつく食べ物を取り入れた献立にしました。

さて、今日のクイズは「ん」のつく食べ物に関するクイズです。

クイズ：今日の給食で使用している「ん」のつく食べ物は何種類あるでしょうか。

- ① 3種類
- ② 5種類
- ③ 7種類

今日のクイズの答え・・・②5種類でした。他に、「ん」のつく食材として、れんこ

ん、ぎんなん、^{かんてん}寒天などがあります。7種類食べると良いとされています。

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

< 12月20日（木）の献立 >



麦茶 コーンピラフ ミネストローネ
フライドチキン イタリアンサラダ
クリスマスデザート

今日は、少し早いですがクリスマスに合わせた献立にしました。

アメリカでは七面鳥しちめんちょう、イギリスではローストビーフなどを食べますが、日本では、鶏肉を使った料理が一般的です。

サラダには、小平市内産のブロッコリーを使用しました。冬が旬のブロッコリーには、ビタミンCやカロテンなどが多く含まれていて、風邪の予防にも役立つ栄養が多く含まれる野菜です。

さて、今日のクイズはブロッコリーに関するクイズです。

クイズ：ブロッコリーは主にどの部分を食べている野菜でしょうか。

- ① 根
- ② 葉
- ③ 花

今日のクイズの答え・・・③花でした。花が咲く前のつぼみを食べています。茎の部分もおいしくて、栄養がありますので、切って食べるとよいでしょう。

ランチタイムズ

< 12月21日（金）の献立 >

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



牛乳 豚キムチ丼

大豆もやしのサラダ みかん

今日は2学期最後の給食ということで、人気のある豚キムチ丼を取り入れました。かつおだしで豚肉、たまねぎ、にんじんなどを煮て、白菜キムチ、砂糖、しょうゆ、みりんなどで味つけをしています。

さて、来週火曜日から冬休みですね。冬休みには、日本の伝統的な行事があります。みなさんの家では、^{おおみそか}大晦日に年越しそばを食べたり、^{ぞうに}元日にお雑煮を食べたりしますか。

さて、今日は年越しそばに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、年越しそばに込められた意味として違っているのはどれでしょうか。

- ① 長寿
- ② 金銀を集める縁起物
- ③ ^{ごこくほうじょう}五穀豊穰 (豊作)

今日のクイズの答え・・・③^{ごこくほうじょう}五穀豊穰 (豊作) でした。②は、金銀細工をする職人が、散らばった金銀のくずを集めるのにそば粉をお湯でねったものを使っていたからです。