

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

【5月1日(木)の献立】

牛乳 中華おこわ ワンタンスープ

ししゃもの唐揚げ チャプチェ



今日は、「端午^{たんご}の節句^{せっき}献立」です。

端午の節句は、子どもの健やかな成長を祝う日です。この日は、もち米やうるち米を蒸して、「茅^{ちがや}」という植物の葉で包んだ「ちまき」を食べる風習があります。ちまきは中国から伝わり、厄除けの意味があるとされています。

給食では、筍^{たけのこ}を使用した「中華風おこわ」を提供しました。「まっすぐに伸び、病気に強い」という特徴をもつ筍を食べることで、「子どもが大きく、健康に育つように」という願いが込められています。

クイズ：今日の献立の「チャプチェ」は、どこの国発祥の料理
でしょうか？

<1> タイ

<2> 中国

<3> 韓国

今日のクイズの答え・・・<3>の「韓国」です。

チャプチェは、春雨・肉・野菜を甘辛く炒めた韓国発祥の料理です。

給食では具材にきゅうりを使用し、食感を^{ひとしな}楽しめる一品に仕上げました。

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

【5月2日（金）の献立】

牛乳 ^{いなか}田舎うどん
カリカリじゃこサラダ 抹茶きなこ団子



^{はちじゅうはちや}「八十八夜」とは、季節の変わり目を表す日本独自の^{こよみ}暦の一つです。今年は2月3日の^{りっしゅん}立春から数えて、八十八日目の5月1日にあたります。この時期は気候が安定し、お茶農家が新芽の収穫を始め、お店に新茶が出回るようになります。そのため、「八十八夜といえはお茶」という印象が定着しました。

給食では「八十八夜献立」として、手作りの「抹茶きなこ団子」を提供しました。抹茶の爽やかな風味、きなこの優しい甘味、団子のもちもちとした食感をぜひ楽しんでください。

クイズ：お茶の甘味・旨味成分は何という名前でしょうか？

<1> カフェイン <2> テアニン <3> カテキン

今日のクイズの答え・・・<2>の「テアニン」です。テアニンは、たんぱく質を構成する「アミノ酸」の一種です。お茶特有の成分であり、新芽に多く含まれています。<1>の「カフェイン」と<3>の「カテキン」は苦味・渋味を感じる成分で、お茶の甘味や旨味が引き立ち、爽やかな風味が加わります。

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

【5月7日(水)の献立】

牛乳 ごはん 鶏塩ちゃんこ汁 ^{ぶり}鰯^{さいきょう}の西京焼き
さつま揚げと小松菜の変わり煮びたし



今日は、「鰯の西京焼き」について紹介します。

「西京焼き」とは、西京味噌にみりんや酒を加えたものに、魚の切り身を漬けた「西京漬け」を焼いた料理です。

「西京味噌」とは、京都発祥の白味噌のことをいいます。^{こうじ}米麴を多く使用しているため、強い甘味が特徴です。

給食では、「西京味噌」と「辛味噌」の2種類を合わせ、塩麴などの調味料を加えて味付けした鰯を、香ばしく焼きあげました。

クイズ：今日の献立の「鶏塩ちゃんこ汁」の「ちゃんこ」とは、

どんな意味でしょうか？

<1> 大きい <2> 多い <3> 親子

今日のクイズの答え・・・<3>の「親子」です。「ちゃんこ」といえば鍋料理を

思い浮かべる人が多いと思いますが、実は^{りきし}力士が作る料理全般を「ちゃんこ」

といいます。「ちゃん」は父親、「こ」は子どもを表し、「^{ししょう}師匠と^{でし}弟子をつなぐ食事」という意味から、「ちゃんこ」とよばれるようになったそうです。

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

【5月8日(木)の献立】

牛乳 ミートソーススパゲティ

枝豆のサラダ かわちばんかん 河内晩柑



今日は、「ミートソース」について紹介します。

イタリア料理の「ボロネーゼ」がアメリカに伝わった後、アレンジされたものがミートソースといわれています。

ミートソースとボロネーゼは主な材料が同じなので、見た目がよく似ていますが、いくつか異なるポイントがあります。

ボロネーゼは、赤ワイン・塩・胡椒^{こしょう}とシンプルな味付けが特徴です。一方で、ミートソースにはケチャップや砂糖などを加えるため、甘味が強く、より幅広い年代に好まれる味となっています。

この2つの料理の最大の違いである「麺」に関するクイズです。

クイズ：ボロネーゼに使用する麺の名前は何でしょうか？

<1> マカロニ <2> ニョッキ <3> タリアテッレ

今日のクイズの答え・・・<3>の「タリアテッレ」です。これは、今日の給食で使用したスパゲティより麺が平らで、幅広いのが特徴です。<1>の「マカロニ」はグラタン、<2>の「ニョッキ」は煮込み料理に使用することが多いです。

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

【5月9日（金）の献立】

牛乳 わかめごはん なめこの赤みそ汁
メバルの和風あんかけ 大豆もやしの辛子和え



今日は、「メバル」について紹介します。

メバルは、日本^{きんかい}近海でとれる魚です。「大きな目が張り出して見える」・「とても視力が良い」という理由から、「眼を張る」と書いて「眼^め張^{ばる}」とよばれています。また、メバルは春の初めごろにとれる代表的な魚であることから、「春^つを告げる魚」と書いて「春告魚^{はるつげうお}」ともよばれています。

メバルは淡白な味わいで、身が柔らかく小骨も少ないため、食べやすい白身魚です。給食ではメバルを香ばしく揚げ、とろみのある甘辛い「和風あん」をかけて提供しました。

クイズ：メバルは体の色により、大きく何種類に分けられる

でしょうか？

<1> 2種類 <2> 3種類 <3> 4種類

今日のクイズの答え・・・<2>の「3種類」です。

「アカメバル」・「クロメバル」・「シロメバル」の3種類に分けられます。

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

【5月12日(月)の献立】

今日の卵入り中華風スープは、
第四中学校の生徒さんが作成しました。

牛乳 麻婆豆腐丼

卵入り中華風スープ 彩り^{こうみ}香味サラダ



今日は、「卵入り中華風スープ」に使用したレタスについて紹介します。

レタスの生産は、春レタス・夏秋レタス・冬レタスに区分されます。季節に応じて産地が変わることにより、一年を通しておいしく食べることができます。

レタスの濃い緑色の葉には、「ビタミンE」が豊富に含まれています。ビタミンEには、体内の血液の巡り^{めぐ}をよくするほかに、生活習慣病の原因となる「活性酸素」の発生を抑える働きがあります。

クイズ： 次のうち、レタスの説明として間違っているものは

どれでしょう？

- <1> アブラナ科の植物である。
- <2> 高温に弱く、日持ちが悪い。
- <3> 氷水に浸すことで、食感がよくなる。

今日のクイズの答え・・・<1>の「アブラナ科の植物である」です。

レタスは、たんぽぽなどと同じ「キク科」に分類される植物です。

ちなみに、代表的なアブラナ科の植物として、キャベツがあります。

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

【5月13日（火）の献立】

牛乳 キムチチャーハン

豆乳とキャベツのごま担たんたん々スープ かまぼこと野菜のナムル



今日は、「豆乳とキャベツのごま担々スープ」について紹介します。

豆乳とは、水に浸した大豆をすり潰し、絞しぼった時にとれる液体のことです。

豆乳には、大豆たんぱく質・イソフラボン・サポニン・レシチンなどの栄養素が豊富に含まれており、筋肉や骨の健康維持・免疫力や記憶力の向上などの効果が期待できます。

給食では、具材にキャベツなどの野菜・しめじ・豆腐を使用した、ごま担々スープを提供しました。豆乳のまろやかさや、香ばしいごまの風味をぜひ味わってください。

クイズ： 次のうち、牛乳と比べて豆乳に多く含まれる成分は

どれでしょう？

<1> マグネシウム <2> 鉄分 <3> 脂質

今日のクイズの答え・・・<1>の「マグネシウム」と<2>の「鉄分」です。

マグネシウムには疲労回復、鉄分には貧血予防の効果があります。

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

【5月14日（水）の献立】

牛乳 きな粉揚げパン ポトフ

豚肉のマスタード焼き メロン



今日は、「ポトフ」について紹介します。

ポトフは、フランス発祥の料理です。フランス語で「ポト」は「鍋」、
「フ」は「火」を表し、ポトフを日本語に直訳すると「火にかけた鍋」と
いう意味になります。

ポトフの基本的な作り方はシンプルで、野菜や肉を鍋で煮込み、
ハーブや塩などで味付けをして完成です。

給食では、じゃが芋やキャベツなどの野菜とウインナーを使用し、
食材の旨味や甘味を活かした、優しい味わいに仕上げています。

クイズ：ポトフと同じくフランス発祥の「ビシソワーズ」とは、

何の野菜が主役の料理でしょうか？

<1> じゃが芋 <2> なす <3> トマト

今日のクイズの答え・・・<1>の「じゃが芋」です。「ビシソワーズ」とは、簡単
にいうと「冷たいじゃが芋のポタージュスープ」のことで、じゃが芋と西洋ねぎ
を炒めてブイヨンで煮込んだものを、裏ごしして生クリームを加えた料理です。

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

【5月15日(木)の献立】

今日の豆腐ひじきハンバーグは、
第四中学校の生徒さんが作成しました。

牛乳 ごはん ジャガ芋とわかめの味噌汁
豆腐ひじきハンバーグ たくあんのおかか和え



今日は、「たくあん」について紹介します。

たくあんは、大根を塩や糠ぬかに漬け込んで作ります。大根に含まれる「イソチオシアネート」という辛味成分が発酵・分解することにより、黄色く変化します。

たくあんには「本干したくあん」と「塩押したくあんしおお」の2種類があり、今日の給食には「塩押したくあん」を使用しています。「生たくあん」ともよばれ、生の大根を塩漬けにしているため、みずみずしく柔らかい食感が特徴です。

今日は、「ひじき」に関するクイズを出題します。

クイズ： ひじきを漢字で書くと、ある動物の漢字が使われています。

次のうち、その動物とはどれでしょう？

<1> 羊 <2> 牛 <3> 鹿

今日のクイズの答え・・・<3>の「鹿」です。

「鹿」・動物の尻尾しっぽを意味する「尾お」・野菜の「菜ひじき」という字で「鹿尾菜」と読みます。ひじきの見た目が、鹿の黒く短い尻尾に似ていることから、この漢字が使われるようになったそうです。

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

【5月16日（金）の献立】

牛乳 彩りごはん 豚肉とレタスのすまし汁

いかの^{さらさ}更紗揚げ しらたきのツルツル炒め



今日は、「いかの更紗揚げ」について紹介します。

いかの更紗揚げは、いかに醤油・しょうが・カレー粉などの調味料で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げた料理で、ほのかなカレーの風味がアクセントとなっています。

「更紗」とは、豊かな色彩^{しきさい}が特徴のインド発祥の染物^{そめもの}のことで、醤油の赤・しょうがとカレー粉の黄色・片栗粉の白が、更紗のように鮮やかな色合いであることから、この名前がつけました。

今日は、「しらたき」に関するクイズを出題します。

クイズ： 次のうち、しらたきの原料はどれでしょう？

<1> 大豆 <2> こんにゃく芋 <3> ^{かいそう}海藻

今日のクイズの答え・・・<2>の「こんにゃく芋」です。

しらたきは、「こんにゃく芋をすり潰したもの」または「こんにゃく芋を乾燥させ

て粉状にしたもの」を水に溶かし、凝固剤^{ぎょうこざい}を加えて熱した後に、細かい穴に

通して、茹^ゆで固めて作ります。

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

【5月19日(月)の献立】

牛乳 ごはん 具だくさん豚汁

さば
鯖のごまケチャップソースかけ 根菜サラダ



今日は、「鯖」について紹介します。

鯖などの背中が青い魚のことを「青魚」といい、必須脂肪酸である「^{ディーエイチエー}D H A」や「^{イーピーエー}E P A」などの栄養素が豊富に含まれています。

必須脂肪酸は、人間の体内で作ることができないため、食品からとる必要があります。

正式には、DHA は「ドコサヘキサエン酸」、EPA は「エイコサペンタエン酸」といいます。ともに免疫力や記憶力の向上・血流の改善・生活習慣病の予防などの様々な効果があるとされています。

クイズ： 次のうち、「ごまケチャップソース」に使用している

ごまの種類はどれでしょう？

<1> 白ごま <2> 黒ごま <3> 金ごま

今日のクイズの答え・・・ <1>の「白ごま」です。白ごまは、ごま油に使用されています。ちなみに、3種類のごまの栄養成分に大きな違いはなく、約 50% が脂質・約 20% がたんぱく質で構成されています。

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

【5月20日（火）の献立】

牛乳 鶏めし 団子汁
きらすまめし 小松菜とコーンのごまサラダ



今日は、^{おおいた}「大分県郷土料理」を提供しました。

「鶏めし」に使用する食材や作り方は地域・家庭によって様々ですが、基本的には鶏肉やごぼうなどに味付けした後、具材をご飯に混ぜ込みます。

「団子汁」は「団子」とよばれる、小麦粉をこねて^{おびじょう}帯状に伸ばしたものを、季節の野菜や味噌とともに煮込む料理です。給食では団子を「トック」という餅で代用し、具たくさんの汁物に仕上げました。

^{うすき}臼杵地方の方言で、「きらすまめし」の「きらす」は「おから」、「まめし」は「まぶす」という意味です。一般的には下味をつけた魚の刺身に、^あおからの和え衣^{ごろも}を混ぜ合わせますが、給食では^{ぶり}鰯を揚げて作りました。

クイズ： 次のうち、大分県が生産量1位をほこる果物は何でしょう？

<1> かぼす <2> ゆず <3> すだち

今日のクイズの答え・・・<1>の「かぼす」です。かぼすはテニスボールほどの

大きさを、濃い緑色の皮と黄色い果肉、まろやかな酸味が特徴の果物です。

かぼすの全生産量の9割以上が大分県産です。

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

【5月21日(水)の献立】

牛乳 あんかけ海鮮ラーメン

煮たまご 海藻サラダ



今日は、「あんかけ海鮮ラーメン」について紹介します。

つけ汁の具材には、ほたて・いか・豚肉・野菜を使用しました。とろみをつけた「あんかけ」にすることで、麺につけ汁がよく絡み、魚介類や豚肉から出る「だし」の旨味・野菜の甘味をより味わうことができます。

また、トッピングとして「煮たまご」を提供しました。ラーメンと一緒に食べたり、そのままおかずとして食べたり、好みの食べ方を試してみてください。

クイズ：卵1個に含まれるたんぱく質の量はどれくらいでしょうか？

<1> 約2g <2> 約4g <3> 約6g

今日のクイズの答え・・・<3>の約6gです。卵には、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また、1食あたりに必要な栄養素を、1つの食材で満たす「完全栄養食」とされています。ただし、ビタミンCや食物繊維が不足しているため、ブロッコリーや人参などの野菜と一緒に食べるのがおすすめです。

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

【5月22日（木）の献立】

牛乳 ごぼうピラフ
ジュリエンスープ 鶏肉のみかんジャム焼き



今日は、「ごぼう」について紹介します。

ごぼうは食物繊維が豊富な野菜です。ごぼうには「イヌリン」という水に溶ける成分と、「リグニン」などの水に溶けない成分の両方が含まれています。

「水溶性食物繊維」は腸内をゆっくりと移動し、栄養素の吸収を遅らせることにより、血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。

「不溶性食物繊維」は胃や腸で水分を吸収し、消化されることなく腸内を通過するため、腸内環境の改善に役立ちます。

クイズ： 次のうち、ごぼうに関する説明で間違っているものはどれでしょう？

<1> ごぼうに含まれる主な苦味・渋味成分は、「ポリフェノール」である。

<2> ごぼうを油で炒めると、甘味や風味が減少する。

<3> ごぼうは乾燥に弱い野菜である。

今日のクイズの答え・・・<2>の「ごぼうを油で炒めると、甘味や風味が減少する」です。ごぼうを切った直後に、3分から5分ほど水に浸すことで苦味・渋味がやわらぎます。また、油で炒めると甘味が増し、風味が引き立ちます。

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

【5月23日（金）の献立】

発酵乳 しらすとツナのチーズコッペ

豚肉とお豆のトマトスープ レモンゼリーポンチ



今日は、「しらすとツナのチーズコッペ」について紹介します。

ツナ・ちりめんじゃこ・小松菜・玉ねぎを、醤油と「からし粉」で味付けしてコッペパンにはさんだ後、具材の上にチーズをのせて焼きあげました。

小松菜には、骨を強くするカルシウムや、免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。玉ねぎに含まれる「ケルセチン」は、ビタミンに似た成分である「フラボノイド」の一種です。ビタミンCの働きを助ける、血液の巡^{めぐ}りをよくするなどの効果があります。

クイズ： 次のうち、フラボノイドの別名はどれでしょう？

<1> ビタミンP <2> ビタミンO <3> ビタミンN

今日のクイズの答え・・・<1>の「ビタミンP」です。

ビタミンPは、人間の体内で作ることができないため、食品からとる必要があります。ケルセチンのほかに、みかん・ゆずといった柑橘類に含まれる「ヘスペリジン」などがあります。

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

【5月26日（月）の献立】

牛乳 ごはん おかかふりかけ うち豆汁
かつおの梅ソースかけ 切干大根のごま酢和え



今日は、「うち豆汁」について紹介します。

うち豆汁は、福井県や滋賀県の郷土料理とされています。

「うち豆」とは、水に浸して柔らかくした大豆を潰し、再度乾燥させた食材で、雪が多く降る地域に伝わる保存食です。

火の通りが早い・味がよく染み込む・だしが出やすいといった利点があり、短時間で調理することができるため、炊き込みご飯・汁物・煮物のほか、様々な料理に活用されています。

給食のうち豆汁は、じゃが芋や大根などの野菜を使用し、具たくさんに仕上げました。うち豆の旨味や食感をぜひ楽しんでください。

クイズ：うち豆とは、何の豆を潰した食材でしょうか？

<1> 大豆 <2> ひよこ豆 <3> レンズ豆

今日のクイズの答え・・・<1>の「大豆」です。しっかりと説明を聞いて、正解できたでしょうか？ちなみに、<2>の「ひよこ豆」はひよこに似た形で、食物繊維が多く含まれています。<3>のレンズ豆は平らな形で、鉄分が多く含まれています。

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

【5月27日（火）の献立】

牛乳 ごはん 手作りなめたけ かぶと油揚げの味噌汁
揚げ魚と野菜の黒酢あんかけ 白菜の香味和え



今日は、「手作りなめたけ」と「揚げ魚と野菜の黒酢あんかけ」について紹介します。

手作りなめたけは、「えのきたけ」を、昆布からとっただし汁・醤油・みりん・砂糖で煮込んだ料理です。しっかりと味付けした、とろみのある「なめたけ」は、ごはんによく合う一品ひとしなとなっています。

揚げ魚と野菜の黒酢あんかけには、「メルルーサ」という魚を使用しています。メルルーサは淡白な味で、ホクホクとした食感が特徴です。給食では、香ばしく揚げたメルルーサと炒めた野菜を、甘酸っぱい「黒酢あん」に絡めて提供しました。

クイズ：メルルーサは何の魚の仲間でしょう？

<1> さば 鯖

<2> たら 鱈

<3> かつお 鰹

今日のクイズの答え・・・<2>の「鱈」です。メルルーサは鱈の仲間、白身魚です。脂質が少なく、たんぱく質が多く含まれています。イギリスの伝統的な料理である「フィッシュアンドチップス」にも使用されています。

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

【5月28日（水）の献立】

牛乳 カレーライス

カラフルソテー かわちばんかん
河内晩柑



今日は、皆さんに大人気のメニューである「カレーライス」を提供しました。

具材には、定番の豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参を使用しました。

給食センターでは、ルーを^{いち}一から手作りしています。カレー粉・トマト・鶏肉
や豚肉からとった出汁の^{だし}「ブイヨン」・スパイスの「チャツネ」や「ガラムマサラ」・ソースや醤油といった調味料・バターなどを具材と一緒に煮込みます。

調理員の方々が、時間をかけて丁寧に作ってくださることで、食材の旨味が
たっぷりの、おいしいカレーライスができあがります。

しっかりと味わっていただきましょう。

クイズ：ルーには隠し味として、ある果物のソースを使用しています。

それは次のうち、どの果物でしょうか？

<1> ブルーベリー

<2> もも

<3> りんご

今日のクイズの答え・・・<3>の「りんご」です。

ルーにりんごを混ぜることで、さわやかな酸味と甘味が加わり、まろやかな味
わいになります。また、りんごに含まれる酵素により、肉が柔らかくなります。

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

【5月29日（木）の献立】

今日のベイクドポテトは、
第四中学校の生徒さんが作成しました。

牛乳 オレンジフレンチトースト
麦入り野菜スープ ベイクドポテト



今日は、「オレンジフレンチトースト」について紹介します。

一般的なフレンチトーストは、牛乳・溶き卵・砂糖を混ぜ合わせた調味液に食パンを浸し、バターを溶かしたフライパンで焼いて作ります。

給食ではアレンジとして、調味液に牛乳ではなく「みかんジュース」を使用し、食パン一枚一枚に丁寧に調味液を染み込ませて、焼きあげました。

みかんのさわやかな風味を楽しめるメニューとなっています。

クイズ：フレンチトーストは、フランスでは「パン・ペルデュ」とよばれて

いますが、これはどういう意味でしょうか？

<1> 甘いパン <2> 柔らかいパン <3> 失われたパン

今日のクイズの答え・・・<3>の「失われたパン」です。

フランスでは、日常的に「バゲット」などの硬いパンを食べますが、時間がたつとさらに硬くなってしまいます。この状態を「失われたパン」と表現し、フレンチトーストにすることで柔らかく食べやすくなり、「パンが生き返る」という意味から、このようなよび方が広まったそうです。

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

【5月30日（金）の献立】

牛乳 こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼
大根おろしのみぞれ汁 冷凍みかん



今日は、「高野豆腐のそぼろ丼」について紹介します。

高野豆腐は正式には「凍り豆腐」といいます。関西地方では「高野豆腐」、東北地方では「凍^しみ豆腐」とよばれることが多いです。

高野豆腐は、木綿豆腐を凍^{もめん}らせた後に熟成・解凍・脱水・乾燥させて作れます。この過程で、独特の食感と風味が生まれます。

また、たんぱく質・食物繊維・カルシウム・鉄分といった栄養素が豊富に含まれています。

給食では、細切りの高野豆腐・豚挽肉^{ひきにく}・野菜などを甘辛く味付けした具材を、ごはんのにのせて食べる「丼ぶり形式」で提供しました。

クイズ：次のうち、高野豆腐の名前の由来はどれでしょう？

<1> 人の名前 <2> 山の名前 <3> 川の名前

今日のクイズの答え・・・<2>の「山の名前」です。高野豆腐は、鎌倉時代に

和歌山県にある「高野山^{こうやさん}」の僧侶^{そうりょ}が食べていた豆腐が、厳しい寒さにより凍ってしまったことがきっかけで生まれた食材です。