

ランチタイムズ

【6月2日(月)の献立】

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 石栗 尚美

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 えびと^{ちんげんさい}青梗菜の春雨スープ

ジャーチャンドウフ

家常豆腐 中華風サラダ



今日の「中華風サラダ」は、小平第六中学校の生徒が、夏休みの課題で考えた料理です。

今日は、「家常豆腐」について紹介します。家常豆腐は、中国の家庭料理です。「家常」は漢字の「家」と「常」^{つね}で表します。「中国の『家庭』には『常』にある豆腐と、ありあわせの野菜を使って作る料理」ということから、この名前がつけました。

中国で豆腐を使った料理といえば「麻婆豆腐」が有名ですが、麻婆豆腐と家常豆腐には大きな違いがあります。家常豆腐は、揚げた豆腐を肉や野菜と一緒に炒め、味噌などの調味料で甘辛く味付けします。

クイズ：豆腐の原料は何でしょうか？

^{あずき}
<1> 小豆 <2> 大豆 <3> いんげん豆

今日のクイズの答え・・・<2>の「大豆」です。豆腐の基本的な材料は、大豆と「にがり」とよばれる凝固剤です。豆腐を作る過程で「豆乳」と「おから」に分け、豆乳に「にがり」を加えることで豆腐ができあがります。

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 石栗 尚美
栄養士 中馬 唯生
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【6月3日（火）の献立】

牛乳 五穀ごはん ジャが芋の味噌汁

さば
鯖のカレー焼き ごま和え



「ごま和え」は小松菜などの葉物に、いりごまを潰してすった「すりごま」や砂糖・しょうゆを和えて作る料理です。ごまは、潰してすると香りが増し、栄養素の吸収率がアップします。

ごまには「セサミン」という機能性成分が多く含まれています。「セサミン」は、抗酸化作用や血中コレステロールを下げる作用があるため、ガンや動脈硬化・脂質異常症を予防する働きが期待されています。

クイズ：ごまをすって潰すために、すり鉢と棒を使いますが、

その棒のこと何というでしょう？

<1> すりこ木^ぎ

<2> すりすり

<3> めん棒

今日のクイズの答え・・・<1>の「すりこ木」です。すりこ木には、山椒^{さんしょう}の枝などが使われます。「する」という言葉は縁起が悪いため、「当たり木」「当たり棒」と表現することもあります。

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 石栗 尚美
栄養士 中馬 唯生
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【6月4日（水）の献立】

牛乳 きつねうどん
とり天 かみかみサラダ



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

「6」と「4」は、虫歯の「むし」と読むことができます。そのため、日本医師会が6月4日から10日までの1週間を、「虫歯予防の意識を高めよう」という目的で1928年に定めたそうです。

口の中の健康を保つためには、なんといっても「よく噛む」ことが大切です。

みなさんは、「^{ひ み こ}卑弥呼の歯がイーゼ」という言葉は聞いたことありますか。これは、よく噛むことで得られる8つの効果の頭文字をとって合わせた言葉です。今日は、この「歯と口の健康週間」に合わせて「かみかみサラダ」に「するめいか」を取り入れていますので、よく噛んで食べてくださいね。

クイズ：次のうち、「卑弥呼の歯がイーゼ」の8つの効果に

当てはまるものはどれでしょう？

<1> 肥満予防 <2> 味覚の発達 <3> 言葉の発達

今日のクイズの答え・・・<1～3>の「すべて」です。残り5つは、「脳の発達」、「歯の病気予防」、「がん予防」、「胃腸快調」、「全力投球」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 石栗 尚美
栄養士 中馬 唯生
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【6月5日(木)の献立】

ミルクコーヒー バターコーンピラフ
スパニッシュオムレツ 小松菜ソテー



今日の「バターコーンピラフ」の「ピラフ」とは、トルコを中心とする中近東^{ちゅうきんとく}で生まれた米料理とされ、「ピラウ」と呼ばれていました。
のち
後にフランスへも広がり、フランス語で「ピラフ」と呼ばれるようになりました。ピラフには、肉や魚介類・野菜など、その土地のさまざまな具が使われます。

クイズ：次のうち、ピラフの作り方の特徴はどれでしょう？

- <1> スープで米を炊く
- <2> 炊いた米をスープで煮る
- <3> 米と具は一緒に煮ない

今日のクイズの答え・・・<1>の「スープで米を炊く」です。ピラフの一般的な作り方は、米を水で炊いてから料理するのではなく、だしや具などを煮たスープに米を入れて炊くのが特徴的です。給食でも、鶏がらスープで米を炊きました。

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 石栗 尚美
栄養士 中馬 唯生
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【6月6日（金）の献立】

牛乳 ごはん 具たくさんすまし汁
ししゃも焼き 鶏の塩肉じゃが ^{しょうなん} 湘南ゴールドゼリー



6月は「食育月間」です。

「食育月間」とは、「食べることの大切さ」や「郷土料理」、「行事食」など食に関することを広く知ることができるように定められた月間のことです。そのため、日本各地でイベントが開催されたり、農林水産省が主催する「食育推進全国大会」が毎年行われたりします。

中学校の給食でも、日本の郷土料理や行事食が登場しています。ぜひ、どこの地域の郷土料理なのか考えながら食べてくださいね。

クイズ：食育月間はいつから始まったでしょう？

<1> 昭和61年

<2> 平成18年

<3> 令和2年

今日のクイズの答え・・・<2>の「平成18年」です。「食育基本法」という法律が、平成17年6月17日に成立、7月15日に施行されました。この法律が成立されたのが6月であるため、6月が食育月間と定められました。

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 石栗 尚美
栄養士 中馬 唯生
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【6月9日(月)の献立】

牛乳 コッペパン ポークビーンズ
白身魚のカリカリフライ ほうれん草とコーンのソテー



今日の「白身魚のカリカリフライ」は、衣にコーンフレークをつけて揚げています。カリカリとした食感を楽しんでください。

みなさんは、コーンフレークが何からできているか知っていますか。その名の通り、コーンフレークの原料は「とうもろこし」です。とうもろこしを細かくペースト状にして乾燥させたものがコーンフレークです。

とうもろこしは、家畜の肥料になったり、エネルギー燃料の原料になったりと、あらゆるところで私たちの生活を支えています。

クイズ: 次のうち、美味しいとうもろこしの特徴はどれでしょう？

<1> 先端が細くなっている

<2> ヒゲが白い

<3> 皮の色が鮮やかな緑色

今日のクイズの答え・・・<3>の「皮の色が鮮やかな緑色」です。とうもろこしは鮮度が落ちてくると先端の実がしぼんできます。また、ヒゲの色が白いままでは、まだ熟していません。ヒゲの色が茶色いものが完熟している証です。

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 石栗 尚美
栄養士 中馬 唯生
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【6月10日（火）の献立】

牛乳 ごはん トッポギスープ
豚キムチ もやしのナムル



今日の「豚キムチ」は、小平第六中学校の生徒が、夏休みの課題で考えた料理です。給食では、豚肉やニラに、にんじん・たまねぎを加え、野菜たっぷりの豚キムチにアレンジしました。白菜キムチは、昨年度の冬に小平市で採れた白菜を使って作られたものです。

豚肉は、「肩ロース」・「モモ」の2種類の部位を使用しています。「肩ロース」は、赤身と脂身のバランスが良く、旨味が濃縮されています。一方、「モモ」は、脚の付け根あたりの部位をいい、脂肪が少なくあっさりしていて、よく動かす部分なので締まった肉質となっています。この2種類の部位を使用することで、脂のしつこさを抑えながらも、旨味がしっかりと感じられるように献立を考えました。

クイズ：次のうち、豚肉にない部位はどこでしょう？

<1> タン <2> バラ <3> ササミ

今日のクイズの答え・・・<3>の「ササミ」です。ササミは鶏肉です。鶏の胸骨に沿って左右1本ずつついている胸の筋肉を指します。

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 石栗 尚美
栄養士 中馬 唯生
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【6月11日(水)の献立】

牛乳 梅ごはん 豆腐と油揚げの味噌汁

いわし
鰯の香り揚げ 青菜の辛子和え



今日は入梅^{にゅうばい}の献立です。「入梅」は、「梅の実が熟し、梅雨に入る頃」という意味があり、毎年日付が決まっています。今年の入梅は6月11日のため、それに合わせて「梅ごはん」、「鰯^{いわし}の香り揚げ」を提供しました。

「鰯^{いわし}の香り揚げ」は、しょうが、にんにく、醤油^{しょうゆ}、ごま油で下味をつけて作っています。関東では、6月から7月頃の梅雨入りの時期に漁獲^{ぎょかく}される真^まイワシを「入梅イワシ」と呼び、一年の内で最も脂がのっておいしいとされています。

クイズ: 次のうち、日本で一番梅を生産している都道府県は

どこでしょう？

<1> 福島県 <2> 和歌山県 <3> 愛媛県

今日のクイズの答え・・・<2>の「和歌山県」です。全国の収穫量の6割以上を占めていて、60年連続で日本一となっています。和歌山県は、温暖な気候を好む梅の栽培に適しています。

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 石栗 尚美
栄養士 中馬 唯生
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【6月12日(木)の献立】

牛乳 じゃこと小松菜のチャーハン オニオンスープ
ポテトマカロニサラダ 冷凍パイ



今日のデザートは「冷凍パイ」です。

パイナップルは、熱帯アメリカが原産地とされ、江戸時代に日本に入ってきました。

パイナップルを食べると、「口の中がヒリヒリする」という経験をしたことがある人はいませんか？ これは、「ブロメライン」という、たんぱく質を分解する酵素が、舌などの粘膜を刺激することが原因です。この酵素の特性を利用して、お肉や魚をやわらかくする料理方法もありますよ。

クイズ：次のうち、

パイナップルに多く含まれる栄養素はどれでしょう？

<1> たんぱく質 <2> ナトリウム <3> ビタミンC

今日のクイズの答え・・・<3>の「ビタミンC」です。100gあたり、35mg入っています。これは、1日に必要な量の1/3です。ビタミンCは免疫力を高めてくれるので積極的に摂りましょう！

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 石栗 尚美
栄養士 中馬 唯生
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【6月13日（金）の献立】

牛乳 ジャージャー麺
卵とほうれん草のスープ メロン



今日の「卵とほうれん草のスープ」は、小平第四中学校の生徒が、課題で考えた料理です。給食では、ほうれん草・卵だけでなく、多くの食材が摂れるよう豆腐・えのきたけをプラスしました。

「ジャージャー麺」は中国発祥の料理で、さんとうしょう山東省という場所で誕生した料理といわれています。ジャージャー麺は、中華麺の上にてんめんじゃん甜面醬などで味をつけた肉味噌がのっています。中国では、この肉味噌が「ジャージャン炸醬」と呼ばれるので、「ジャージャン麺」と呼ばれるようになり、時間とともに、今のような「ジャージャー麺」という名前へ変化していったそうです。

クイズ：ジャージャー麺が日本へ伝わってきた「じゃじゃ麺」は、
どこの地方の郷土料理でしょう？

<1> 札幌 <2> 仙台 <3> 盛岡

今日のクイズの答え・・・<3>の「盛岡」です。「盛岡じゃじゃ麺」は、平たいうどんのような麺に肉味噌をかけている料理です。

ランチタイムズ

【6月17日（火）の献立】

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑
栄養士 石栗 尚美
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 和風ツナスパゲティ

野菜のソテー かぼちゃ 南瓜の開口笑 かいこうしょう



今日のデザート「南瓜の開口笑」は、揚げてふくらんだ生地が「口を開いて笑っているように見える」ことから、この名が付けられました。本場中国の開口笑は、丸めた生地の周り全体にごまをつけますが、給食では生地にごまを練りこんで揚げました。

クイズ：今日の開口笑は、ある食べ物の起源となっています。

その食べ物は何でしょう？

<1> ドーナッツ

<2> ごま団子

<3> サーターアングギー

今日のクイズの答え・・・<3>の「サーターアングギー」です。サーターアングギーは、沖縄の伝統的な油で揚げたお菓子ですね。まだ沖縄県が「琉球王国」と呼ばれていた時代、中国から伝わった開口笑が、後のサーターアングギーとなりました。

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 石栗 尚美
栄養士 中馬 唯生
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【6月18日(水)の献立】

牛乳 ごはん 玉ねぎと油揚げの味噌汁
シイラの照り焼き 大豆もやしのサラダ



みなさんは、今日の主菜に使用している「シイラ」というお魚を知っていますか？

シイラは、体長約2m、重さは40kgにもなる、とても大きな魚です。世界中の温かい海を群れて回遊していて、日本周辺の海でも一年中とることができ、室町時代の本にも名前が出てくるくらい古くから食べられています。

シイラは、脂肪分が少なくクセがないので、フライ・ムニエル・塩焼きなどいろいろな料理にしておいしく食べることができます。

クイズ：「シイラ」には、一文字で表すことができる漢字があります。

次のうち、魚へんの右側につく漢字はどれでしょう？

<1> 季節の「夏」 <2> 大きい「大」 <3> 猛暑日の「暑」

今日のクイズの答え・・・<3>の「猛暑日の『暑』」です。温かい海を回遊して

いることから、魚へんに「暑^{あつい}い」で、「シイラ」と読みます。

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 石栗 尚美
栄養士 中馬 唯生
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【6月19日（木）の献立】

牛乳 ごはん こしね汁

チーズ入りオランダコロッケ キャベツのおかか和え



今日は群馬県の郷土料理「こしね汁」、ご当地グルメの「チーズ入りオランダコロッケ」を提供します。

「こしね汁」とは、群馬県南部に位置する^{とみおかし}富岡市の名産品である「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」を使った汁物のことで、この3つの食材の頭文字をとって、「こしね汁」という名前がつけました。「オランダコロッケ」は、コロッケの中にチーズが入った群馬県高崎市発祥のご当地グルメで、豚肉とチーズが絡み合う風味豊かなコロッケです。

クイズ：次のうち、

今日の給食にある、群馬県産の食材はどれでしょう？

- <1> こしね汁の「豆腐」
- <2> コロッケの「豚ひき肉」
- <3> 牛乳

今日のクイズの答え・・・<3>の「牛乳」です。みなさんが給食で毎日飲んでいる

「東毛酪農」の牛乳は、群馬県から届けてもらっています。

ランチタイムズ

【6月20日（金）の献立】

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑
栄養士 石栗 尚美
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 プルコギ丼

わかめとビーフンのスープ 大根のごまキムチ和え



今日は「プルコギ」の紹介です。プルコギの「プル」は「火」、「コギ」は「肉」という意味で、肉に下味をつけて焼いた韓国の料理の一つです。この名の通り、給食でも豚肉にしょうゆ・テンメンジャン・コチュジャン・はちみつなどの調味料で下味をつけ、たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじと一緒に炒めて作りました。

韓国料理というと「辛い」というイメージがありますが、プルコギは甘辛い味付けなので、中学生の皆さんも食べやすいと思います。

クイズ：次のうち、プルコギに使用されていない調味料は

どれでしょう？

<1> テンメンジャン

<2> コチュジャン

<3> トウバンジャン

今日のクイズの答え・・・<3>の「トウバンジャン」です。ランチタイムズの内

容をしっかりと聞いてくれた人には簡単なクイズでした。トウバンジャンはピリッ

と辛い調味料です。

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 石栗 尚美
栄養士 中馬 唯生
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【6月23日（月）の献立】

牛乳 ジュウシイ もずくの味噌汁

麩
麩チャンプルー 黒蜜かん



みなさん、6月23日は何の日か知っていますか？ 6月23日は、第二次世界大戦の沖縄県における戦争、「沖縄戦」が終了した日です。沖縄戦では、約80日間に渡って戦闘が繰り広げられ、およそ20万人の人々が亡くなったといわれています。このような悲劇を繰り返さない為に、6月23日は「沖縄慰霊の日」と定められました。

今日の給食は、沖縄県の郷土料理である「ジュウシイ」、「麩チャンプルー」、さらに沖縄県が日本一の生産量を誇る「もずく」を入れた味噌汁を合わせて提供しました。

クイズ：では、世界一、もずく生産している地域はどこでしょう？

<1> 中国の四川省

<2> 日本の沖縄県

<3> アメリカのハワイ

今日のクイズの答え・・・<2>の「日本の沖縄県」です。もずくなどの海藻を日本のように食用とする国は、世界に多くありません。そのため、日本で食べられているもずくの9割以上を生産している沖縄県が、世界一です。

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 石栗 尚美
栄養士 中馬 唯生
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【6月24日（火）の献立】

牛乳 人参シリシリトースト
五目スープ 鶏肉のレモン煮



今日の主食は、人参・たまねぎ・ツナ・卵を炒めて作った「人参シリシリ」という料理をパンにのせ、ピザチーズをトッピングして焼き上げた「人参シリシリトースト」です。ツナとピザチーズの塩味がアクセントになっており、たっぷり入っている人参も食べやすくなっていると思います。

人参には体内でビタミンAに変わる「カロテン」が多く含まれています。ビタミンAは目や皮膚の粘膜を健康に保ち、感染症に対する抵抗力を強める役割があります。

クイズ：次のうち、「人参シリシリ」の「シリシリ」の意味は

どれでしょう？

<1> 千切り

<2> 新鮮

<3> たくさん

今日のクイズの答え・・・<1>の「千切り」です。「シリシリ」は、沖縄県の方言です。

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 石栗 尚美
栄養士 中馬 唯生
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【6月25日（水）の献立】

牛乳 ごはん 沢煮椀

さわら

鯖のねぎ味噌焼き 青梗菜の煮浸し



今日の「沢煮椀」とは、「食材を千切りに切った汁物」のことをいいます。にんじん・大根などの野菜だけでなく、お肉も細くカットされたものを使用しています。

「鯖のねぎ味噌焼き」は、味噌の他、しょうゆ・酒・みりん等で下味をつけています。少しピリツと感がプラスできるよう、一味とうがらしも少しだけ入れています。

給食によく登場する魚の1つ「鯖」は、成長の段階によって名前が変わる「出世魚」です。体長70cm以上は「サワラ」、体長50cmまでの小さいものは「サゴシ」と呼びます。

クイズ：次のうち、出世魚とされる魚はどれでしょう？

<1> スズキ <2> ブリ <3> アジ

今日のクイズの答え・・・<1>の「スズキ」と<2>の「ブリ」です。

興味のある方は、成長とともに名前がどう変化していくか調べてみてくださいね。

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 石栗 尚美
栄養士 中馬 唯生
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【6月26日(木)の献立】

牛乳 小平夏野菜カレー

ハムとキャベツのソテー 小玉すいか



今日は「小平夏野菜カレーの日」です。小平市内すべての小・中学校で小平産の野菜をたくさん使用した夏野菜カレーを提供します。

夏が近づき、これから暑い日々が続きます。人は汗をかくと、水分以外に、カリウムやカルシウムなど、体の調子を整えるミネラルを失います。夏野菜には、ミネラルが多く含まれているので、汗をかいて失ったミネラルを補うことができます。

旬の野菜を食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

クイズ:今日の小平夏野菜カレーに入っている

夏野菜は何種類でしょう？

<1> 4種類

<2> 5種類

<3> 6種類

今日のクイズの答え・・・<2>の「5種類」です。小平夏野菜カレーに入っている夏野菜は「なす・ピーマン・かぼちゃ・トマト」と・・・あともう一つは何でしょう。正解は、形は見えませんが、カレーにコクを出すために使用している「にんにく」です。にんにくも、夏野菜の1つです。

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 石栗 尚美
栄養士 中馬 唯生
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【6月27日（金）の献立】

牛乳 ごはん 大根のそぼろ汁

あじ
鰯の香味野菜だれ 変わりきんぴら



今日は、鰯の特徴を2つ紹介します！

1つ目は、「ぜいご」があることです。ぜいごとは、鰯の体にある硬く尖った「うろこの列」のことをいい、これは鰯の仲間だけにあります。

2つ目は色です。鰯の背中は青い色、お腹は白い色をしています。これは、海の上を飛ぶ鳥や海の中を泳ぐ大きな魚から自分の身を守るためだそうです。

他にも、一度に産む卵の数や夜眠るのかなど、皆さんが驚くような特徴がたくさんあります！興味のある人は図書館で調べてみてください。

では、鰯の特徴3つ目に関するクイズです。

クイズ：次のうち、鰯の寿命は何年ほどでしょうか？

<1> 1～2年 <2> 5～6年 <3> 10年以上

今日のクイズの答え・・・<2>の「5～6年」です。魚の寿命は種類や大きさによって異なります。

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 石栗 尚美
栄養士 中馬 唯生
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【6月30日（月）の献立】

牛乳 うず巻パン コーンスープ
鮭のマヨネーズ焼き カチャトゥーラ



今日の「コーンスープ」と「カチャトゥーラ」は、どちらも小平第六中学校の生徒が、課題で考えた料理です。

イタリア料理の1つ「カチャトゥーラ」は、イタリア語で「猟師風の」という意味があります。イタリアはヨーロッパにある、長靴のような形をしている国ですね。このイタリアには、世界の多くの地域で親しまれている「イタリア料理」がたくさんあります。

カチャトゥーラは、トマトベースの肉料理で、給食では、なす・赤パプリカ・ズッキーニなどの夏野菜もたっぷり加えて作りました。

クイズ：次のうち、イタリア料理はどれでしょう？

<1> カルボナーラ

<2> ティラミス

<3> ラザニア

今日のクイズの答え・・・<1～3>の「全て」です。イタリア料理が、日本でも親しまれていることがよく分かります。