

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 石栗 尚未
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【7月1日（火）の献立】

牛乳 たこめし 豚肉とレタスのすまし汁
鯖^{さば}の塩焼き おひたし



7月2日頃は「半夏生^{はんげしょう}」と呼ばれる時期です。これは、梅雨明けが近い頃を指す季節の表現で、夏至から数えて11日目ごろにあたり、多くの農家さんは、この時期までに田植えを終えるように作業を進めます。

また関西地方では、作物がタコの吸盤のようにしっかりと根を張るように、そして豊作になるよう願って、タコを食べる習慣があります。

今日は半夏生にちなんだ「たこめし」です。しょうが・にんじん・ごぼう・タコを調味料で煮た具を、しょうゆで炊いたごはんに混ぜて作りました。

さて、今日はタコに関するクイズです。

クイズ：日本でたこの漁獲量^{ぎょかくりょう}が最も多いのは次のうちどこでしょうか？

<1> 北海道

<2> 兵庫県

<3> 静岡県

今日のクイズの答え・・・<1>の「北海道」です。令和4年度のデータによると、日本で獲れたタコの約6割が北海道産で、第2位は岩手県、第3位は宮城県でした。

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 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【7月2日（水）の献立】

牛乳 担々うどん

鶏肉とお芋のオイスターソース炒め 小平産とうもろこし



今日は、小平市で収穫された「小平産のとうもろこし」です。みなさんも小学校でとうもろこしの皮むきを体験したことがあると思いますが、給食センターでは調理員さんが約 750 本のとうもろこしの皮をむき、包丁で三等分にしておりました。小平市で収穫された旬の味を楽しんでください。

また、7月2日は「うどんの日」です。これは、1980年に、香川県 せいめんじぎょう 製麺事業 きょうどうくみあい 協同組合によって制定されたもので、田植えを終えたあと、農作業を終えた人たちにうどんを振る舞ったことが由来だそうです。

さて、今日はうどんについてのクイズです。

クイズ：小平市には、「糧うどん」という郷土料理がありますが、このうどんの特徴はつぎのうちどれでしょう？

<1> 太くて噛み応えがある

<2> 平たくてツルツルしている

<3> コシがなくやわらかい

今日のクイズの答え・・・<1>の太くて噛み応えがあるです。小平市内でも食べられるお店があるので、ぜひ食べてみてください。

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 石栗 尚未
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【7月3日（木）の献立】

牛乳 ごはん しんしょうが 新生姜の味噌汁
さつま芋の肉味噌がらめ じゃこわかめサラダ



今日は、新生姜について紹介します。

新生姜は、「採れたて生姜」を指す場合と、まだ成長しきっていない「早採りの生姜」を指す場合がありますが、多くの場合、夏場に採れる新生姜は、「早採りした生姜」を指すそうです。

スーパーなどでよく見かける生姜は、黄色や茶色をしています。新生姜は、さわ爽やかな香りがあり、薄い黄色やピンク色をしていることが特徴です。

今日の味噌汁には、旬の新生姜を使っているので、ぜひ香りと味を楽しんでいただきましょう！

さて、今日は新生姜についてのクイズです。

クイズ：新生姜には旬が2回あります。夏ともう1つはいつでしょうか？

<1> 春 <2> 秋 <3> 冬

今日のクイズの答え・・・<2>の「秋」です。生姜の旬といえば、秋が最も知られています。秋に収穫された生姜は、大きな倉庫で一年間保存され、少しずつ出荷されることが多いそうですよ。

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 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【7月4日（金）の献立】

牛乳 ソフトフランスパン ハンガリアンシチュー
白身魚のりんごソースかけ ごぼうサラダ



今日の「ハンガリアンシチュー」は、ハンガリーの伝統料理「グヤーシュ」というスープを給食向けにアレンジしたものです。グヤーシュは、香りや色合いを加えるために、ハンガリー料理で定番のパプリカパウダーをたっぷり使った料理です。赤みがかった見た目ですが、辛さや特徴的な香りはほとんどありません。

主菜の白身魚はメルルーサを使いました。メルルーサはクセが少なく、冷凍しても味や品質が落ちにくいため、遠く海外からも輸入され、学校給食や外食産業で広く利用されています。今日のメルルーサは、南米アルゼンチンで獲れました。さて、今日はハンガリーの特産品についてのクイズです。

クイズ：ハンガリーは、世界三大珍味の1つとして知られるある食材の生産国です。その食材は次のうちどれでしょうか？

<1> フォアグラ

<2> キャビア

<3> トリュフ

今日のクイズの答え・・・<1>のフォアグラです。カモの肝臓でフランス料理などの高級料理に使われる食材で、生産量1位はフランス、2位がハンガリー、3位がスペインです。

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 石栗 尚未
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【7月7日（月）の献立】

牛乳 ちらし寿司 セタ汁
揚げ魚の西京だれかけ 大根サラダ



今日は季節の節目である「^{ごせつく}五節句」の一つ、セタにちなんだ献立にしました。

セタは、織姫と彦星が天の川を渡って、年に一度だけ会うことができる夜とされています。この行事は奈良時代に中国から宮中行事として伝わり、やがて庶民にも広まりました。織姫は^{はたお}機織りが得意だったことから、セタには手芸や裁縫の上達を願う風習も生まれたそうです。

給食の「セタ汁」は、そうめんが天の川、おくらとかまぼこは星をイメージして使いました。見た目でも、セタの雰囲気を楽しんでくださいね。

さて、今日はオクラについてのクイズです。

クイズ：「オクラ」という言葉は、何語でしょうか？

<1> 英語 <2> 日本語 <3> フランス語

今日のクイズの答え・・・<1>の「英語」です。オクラは日本語のように親しまれていますが、実は英語です。昔の日本では「おかれんこん」「アメリカネリ」と呼ばれていたこともありました。

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 中馬 唯生

栄養士 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【7月8日（火）の献立】

牛乳 ジャーマンポテトtoast
ミネストローネ マカロニサラダ



今日はマカロニについて紹介します。

みなさんマカロニが何からできているか知っていますか？マカロニは、デュラム小麦という特別な小麦から作られるパスタの一種です。デュラム小麦はパンやうどんに使われる小麦の祖先となる小麦で、弾力があり、歯切れがよく、のびにくいという特徴があります。マカロニには、さまざまな形があり、ストローのように穴があいたもの、貝の形、斜めにカットされたものなどがあります。今日のサラダには、^{ちょうちょう}蝶々の形のマカロニを初めて使ってみました。

^{おうとつ}凹凸があるため、^{から}ドレッシングがよく絡み、^{かわい}見た目も可愛いですね。

さて、今日は小麦粉についてのクイズです。

クイズ：小麦粉は大きく3種類に分けられますが、ケーキや天ぷらの衣に使われる小麦粉は次のうちどれでしょうか？

<1> 強力粉 <2> 中力粉 <3> 薄力粉

今日のクイズの答え・・・<3>の「薄力粉」です。強力粉はパンやピザなどに、中力粉はうどん作りによく使われます。

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 石栗 尚未
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【7月9日（水）の献立】

牛乳 ごはん 夏野菜の味噌汁
きびなごのレモンソルトかけ 梅おかかサラダ



今日は、夏野菜のなす・ズッキーニ・トマト・みょうがが入った味噌汁を作りました。なすは苦手な人が多いかもしれませんが、ごま油で炒めて食べやすくしたので、ぜひ1口は食べてくださいね。トマトは味噌汁にはめずらしい具だなと思うかもしれませんが、実はとても相性が良い組み合わせです。給食の味噌汁は昆布・鰯・鯖でだしをとっているため、グルタミン酸とイノシン酸といった旨味成分がたっぷり含まれています。トマトにもグルタミン酸が含まれているため、より深い旨味を感じることができます。

さて、今日はきびなごについてのクイズです。

クイズ：きびなごは、骨ごと食べられる小さい魚ですが、見た目の特徴で当てはまるのは次のうちどれでしょうか？

- <1> 黒いしま模様がある <2> お腹にごまのような^{はんでん}斑点がある
<3> 銀色のキラキラ光るラインがある

今日のクイズの答え・・・<3>の「銀色のキラキラ光るラインがある」です。骨ごと食べられる魚のため、カルシウムがとても豊富に含まれます。

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 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

【7月10日(木)の献立】

牛乳 ケイジャンライス

ABC スープ ミートポテトグラタン (六中生徒献立)



今日の「ミートポテトグラタン」は、小平第六中学校の生徒が、「夏休みに料理を作ろう」という昨年度の夏休みの課題で考えた料理です。じゃがいもと牛乳でマッシュポテトを作り、挽肉・野菜を炒めた具と合わせてチーズをかけて焼きました。給食ではなんと約100kg のじゃがいもを潰してマッシュポテトを作っています！

主食の「ケイジャンライス」は別名ジャンバラヤとも呼ばれるアメリカ南部の料理です。スペイン料理のパエリアがもとになって生まれたといわれています。給食では、いか・鶏肉・たまねぎ・にんじんなどを香辛料(スパイス)で炒め、ごはんと一緒に合わせました。

さて、今日は香辛料についてのクイズです。

クイズ：ケイジャンライスに使われる香辛料として、特に特徴的なものはどれでしょうか？

<1> シナモン <2> ターメリック <3> カイエんペッパー

今日のクイズの答え・・・<3>の「カイエンペッパー」です。ピリッと辛い唐辛子の一種です。

ランチタイムズ

【7月11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 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

牛乳 ごはん 冬瓜^{とうがん}入り中華スープ
豆腐^{とうふ}南蛮^{なんばん} 豚ひき肉と野菜のチャプチェ
(六中生徒献立)



今日の「豚ひき肉と野菜のチャプチェ」は、小平第六中学校の生徒が、「夏休みに料理を作ろう」という昨年度の課題で考えた料理です。いつも給食で出しているチャプチェとは違い、挽肉^{ひきにく}を使っているところが特徴です。

スープには夏に収穫される冬瓜を使いました。漢字では「冬の瓜」と書きますが、なぜでしょう？それは、冬瓜が夏に収穫されて、冬まで保存できるという特徴を持っているからです。皮がとても厚く、そのおかげで、長期保存が可能なのです。また、冬瓜には、むくみを取ってくれる働きがあるといわれています。体の熱を冷まし、水分の代謝を促すので、夏に食べるのにおすすめの野菜です。 さて、今日は冬瓜についてのクイズです。

クイズ：冬瓜の収穫時期の目安はどれでしょう？

- <1> 皮に毛が生え揃^{そろ}った時 <2> 皮が少し茶色くなった時
<3> 皮がすべすべになった時

今日のクイズの答え・・・<3>の皮がすべすべになった時です。冬瓜は最初薄い毛が生えます。その後、成長すると白い粉がつき、その粉で全体が覆われた頃が収穫の目安です。



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 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

【7月14日（月）の献立】

発酵乳 バターチキンカレー

コロコロポテトサラダ ^{あまなつ}甘夏みかん入りミックスフルーツ



バターチキンカレーは、インドで親しまれてきた料理です。「タンドリーチキン」を作る際に、余ったソースにトマトやバターなどを加えて作ったのが始まりといわれています。クミンやコリアンダー、カルダモン、ターメリック、オールスパイスといった^{こうしんりょう}香辛料が使われており、とろみをつけるためのルウを使わないカレーなので、いつものカレーよりもサラサラしているのが特徴です。

ミックスフルーツに入っている甘夏みかんは、春から初夏が旬で大きめのみかんのような見た目です。「甘くて食べやすい夏みかん」という意味で甘夏と呼ばれていますが、普通のみかんよりもさっぱりとした酸味と苦味があります。 さて、今日は甘夏みかんについてのクイズです。

クイズ：甘夏みかんの皮はどうなっているでしょうか？

<1> 厚くて少し硬い <2> 手で簡単にむける

<3> 薄いので皮ごと食べられる

今日のクイズの答え・・・<1>の「厚くて少し硬い」です。外の皮は硬く、中の白い皮も厚いため、どちらもむいて食べます。今日は食べやすいよう缶詰の甘夏みかんを使用しました。

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 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【7月15日(火)の献立】

牛乳 夏野菜のスパゲティボロネーゼ
枝豆 ジャガ芋と卵のウィンナー炒め



枝豆の美味しい季節になってきました。豆は苦手だけど、枝豆なら食べられる!という人も多いのではないのでしょうか。枝豆は、大豆が成長しきる前に収穫したものです。体の組織を作るたんぱく質を多く含み、成長期に特に必要な栄養素を摂ることができる食品です。冷凍の枝豆は1年中買うことができますが、生の枝豆はこの時期しか買うことができず、香りと甘味が格別です。小平市内でもたくさんの農家さんが栽培しているので、街やスーパーで見かけたらぜひ食べてみてください。

さて、今日は枝豆についてのクイズです。

クイズ:枝豆をおいしく食べる方法は次のうちどれでしょう?

<1> 茹でたらすぐ水で冷やす <2> 茹でたら水につけない

<3> お酢と一緒に茹でる

今日のクイズの答え・・・<2>の茹でたら水につけないです。枝豆の香りと甘味が水と一緒に流れてしまうためです。少し固めに茹でて、お湯を切ったあと、塩を振って食べてみてください。

ランチタイムズ

【7月16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 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

牛乳 とふめし ぼたん汁

めひかり

目光の唐揚げ やたら漬け



今日は、兵庫県の郷土料理です。

「とふめし」は豆腐・さばの水煮・野菜を煮てごはん混ぜた、120年前から伝わる料理です。多くの人が集まるときに振る舞われる料理だったため、作り手の負担を少なくするよう、おかずとごはんを一緒にしたことが始まりです。「ぼたん汁」は、いのししのお肉で作る汁物です。給食ではいのししの代わりに豚肉を使いました。「やたら漬け」は「やたら野菜を漬けたら、やたらとおいしかった」ことが語源で、その時々でいろいろな野菜を使います。今日は、夏の暑い日に合うように、旬のきゅうりやみょうがに、さっぱりとしたゆずを加えました。

クイズ：兵庫県の^{あかしし}明石市は、あることで有名です。それは次のうちどれでしょう？

- <1> 世界遺産の城がある <2> 日本の時刻の基準点がある
- <3> 日本最古の温泉がある

今日のクイズの答え・・・<2>の「日本の時刻の基準点がある」です。日本の標準時は

東経135度と決められており、その経度が明石市を通っています。

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 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【7月17日（木）の献立】

牛乳 ガパオライス フォーガー すいか



ガパオライスはタイ発祥の料理で、「ガパオ」というバジル的一种を使った炒め物をごはん・目玉焼きと一緒にワンプレートで食べることが定番の食べ方です。フォーガーは、平たい米粉麺と鶏肉・鶏ガラだしを使ったベトナムのスープです。給食でも、ベトナム料理では欠かせない調味料「ナンプラー」を使って本格的に仕上げました。

今日は1学期最後の給食です。明日から夏休みが始まりますが、生活リズムを崩さず、早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

さて、今日は水分補給についてのクイズです。

クイズ： 次のうち、水分補給の方法として正しいのはどれでしょうか。

<1> のどが^{かわ}渴いてから飲むとよい

<2> のどが^{かわ}渴く前にこまめに水分を^と摂るとよい

<3> 一度に大量の水を^と摂るとよい

今日のクイズの答え・・・<2>の「のどが^{かわ}渴く前にこまめに水分を^と摂るとよい」でした。一度に大量の水を摂ると体内の電解質のバランスが崩れ、かえって体調不良になることがあります。のどが渴いたと感じる前にこまめに水分と塩分をとるようにしましょう。