

ランチタイムズ

学校給食センター

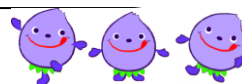
栄養教諭 吉村 康佑

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



【9月2日(火)の献立】

牛乳 ひじきごはん 小平めざましみそ汁

鮭のもみじ焼き ちくわとしめじのソテー



今日は、「小平めざましスイッチ朝ごはん」献立です。これは、小平市の小学校と中学校が健康づくりの1つとして取り組んでいるもので、味噌汁の中には、「まごわやさしい」の食材が入っています。

まは「豆」、ごは「ごま」、わは「わかめ」、やは「野菜」、さは「魚」、しは「しいたけ」、いは「芋」です。全てが入っているので、ぜひどこに入っているか探してみてください。クイズ：朝食に「お米」を食べると良いといわれている理由はなぜでしょう？

<1> 消化が良いから

<2> 腹もちが良いから

<3> 虫歯になりにくいから

今日のクイズの答え・・・<2>の腹もちが良いからです。朝食にお米を食べると腹もちが良いので、約3時間はエネルギーを摂らなくても大丈夫です。麺やパンも朝食としては優れていますが、腹もちで言ったらお米が一番良いですよ。

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



【9月3日(水)の献立】

発酵乳 ポークカレー
さつま芋のサラダ 梨



今日は、「梨」について紹介します。

みなさんは、「小平市でたくさん栽培されている果物は何でしょう?」と聞かれたら、なんと答えますか?

最初に頭に浮かぶ果物は、「ブルーベリー」の人が多いかもしれませんね。小平市では、ブルーベリーはもちろんですが、「ぶどう」や「キウイ」、「梨」といった果物もたくさん栽培されています。今日は、小平の農家さんが作ってくれた梨が給食にでてるので、ぜひ小平の梨を味わっていただきましょう。

クイズ:小平市で農業を営んでいる人は何人いるでしょう?

<1> 約550人

<2> 約600人

<3> 約650人

今日のクイズの答え・・・<3>の約650人です。これは、令和6年度の数ですが、令和元年には、711人いました。つまり、6年間で、約50人以上の人が農業をやめたということです。小平の野菜や果物を食べることで、小平の農業を守っていききたいですね。

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 石栗 尚未
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【9月4日（木）の献立】

牛乳 麦ごはん わかめと玉ねぎのスープ
ししゃもの唐揚げ 春雨のキムチ炒め



今日は、「ししゃも」について紹介します。

ししゃもには、いくつか種類があります。特に、日本ししゃもは、北海道の一部の川にしかいない、実はとっても貴重な魚で、名前の由来は、アイヌ語で「柳^{やなぎ}の葉のような魚」という意味があります。

では、スーパーや給食でよく見かけるししゃもはどこにいるのかというと、北太平洋や北大西洋の寒い地域の海にいます。そのため、「カラフトししゃも」や、「カペリン」という名前で呼ばれています。

クイズ：日本ししゃもの方が、カラフトししゃもよりも多い栄養素はどれでしょう？答えは二つあります。

<1> たんぱく質

<2> カルシウム

<3> 脂質

今日のクイズの答え・・・<1>と<2>のたんぱく質とカルシウムです。カラフトししゃもよりも、

100g当たり、たんぱく質は約2g、カルシウムは約20mg 多くなっています。

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



【9月5日(金)の献立】

牛乳 たんたん 担々うどん
蒸し鶏 ごぼうサラダ



今日の「蒸し鶏」は、小平第五中学校の生徒が、「中学生にオススメの献立を考えよう」という昨年度の課題で考えた料理です。家で作った時は、蒸し焼きにした後、ごま油を使ったタレをかけて作ったそうですよ。

また、担々うどんは、中国の四川省にある、「担々麵」を日本風にアレンジした料理です。魚介や鶏ガラ、豚ガラの出汁を使い、そこに味噌や練りごまといった調味料を使って作られます。担々うどんの担の漢字は、「かつぐ」という意味があり、昔は、天平棒で麵と具を担いで売り歩いたことが名前の由来だそうですよ。

クイズ:担々うどんに使われているお肉は何のお肉でしょうか？

<1> 鶏肉

<2> 豚肉

<3> 牛肉

今日のクイズの答え・・・<2>の「豚肉」です。諸説ありますが、1つは、昔から中国では、豚肉と味噌を使ったジャージャンという調味料が使われていたからといわれています。

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 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【9月8日(月)の献立】

牛乳 吹き寄せ栗ごはん
呉汁 きびなごの竜田揚げ 菊入りおひたし



今日は、「重陽^{ちやうよう}の節句」について紹介します。

みなさんは、重陽の節句という言葉聞いたことがありますか？これは、中国から伝わった五節句^{ごせっく}の1つで、平安時代から大切にされてきた行事の1つといわれています。この日には、無病息災^{むびょうそくさい}や長生きできるように願いを込めて、菊をお酒に浮かべて飲んだり、栗やナスを食べたりしてきました。給食でも、栗と菊が入っているので、食材の意味も覚えていただきましょう。

クイズ：重陽の節句は、別の名前で何と呼ばれているでしょうか？

<1> 栗の節句

<2> 秋ナスの節句

<3> 菊の節句

今日のクイズの答え・・・<3>の「菊の節句」です。昔から、菊は「縁起がいい」といわれたり、「邪気^{じゃき}を払う力や不老長寿^{ふろうちやうじゆ}の力がある」などといわれたりしていたため、祝い事にふさわしいといって、「菊の節句」と呼ばれたそうです。

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 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【9月9日(火)の献立】

牛乳 あぶら ふ油麩の卵とじ丼

大根のすまし汁 ツナと青梗菜ちんげんさいの和え物



今日は、「油麩」について紹介します。

油麩は、宮城県を中心とした東北地方で広く食べられている郷土食材の一つで、名前の通り、お麩を油で揚げて作られます。

普通のお麩ふよりも、もちもちしていてコクがあり、煮物やみそ汁や、すまし汁にも合う食材です。今日の給食のように、油麩に味をしっかりと染み込ませると、ご飯にも合うので、油麩は万能な食材ですね。

クイズ：お麩を油で揚げた理由はなぜでしょうか？

<1> 保存をしやすくするため

<2> 油が余っていたため

<3> お麩の人気がなかったため

今日のクイズの答え・・・<1>の「保存をしやすくするため」です。その他にも、うまみをアップさせるためや、麩を油で揚げて使うとお肉に食感が似ることから、肉の代替え食品として満足感がでるといった理由もあるそうです。

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 石栗 尚未
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【9月10日(水)の献立】

牛乳 ごはん 夏野菜の豚汁
コロッケ 小松菜の香味和え



今日の「夏野菜の豚汁」と「コロッケ」は、小平第五中学校の生徒が、「中学生にオススメの献立を考えよう」という昨年度の課題で考えた料理です。

この献立は、部活動をする人も夏バテをすることがないように、免疫力が上がるビタミン類を豊富に含んだ夏野菜を取り入れていることがポイントです。

また、給食では、献立の関係で南瓜を入れていますが、元のレシピではじゃが芋を入れていました。

クイズ:じゃが芋にたくさん入っている栄養素は次のうちどれでしょうか?

<1> ビタミンC

<2> ビタミンD

<3> ビタミンA

今日のクイズの答え・・・<1>の「ビタミンC」です。ちなみに、ビタミンCは、加熱すると壊れてしまう栄養素ですが、じゃが芋の場合は細胞壁がしっかりしているので、加熱してもビタミンCが壊れにくいといわれています。

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 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【9月11日(木)の献立】

牛乳 バターコーンライス
チキンのトマト煮 根菜味噌マヨサラダ



今日は、「肉の栄養素」について紹介します。

普段よく食べるお肉は、豚肉、鶏肉、牛肉が多いかと思いますが、実はそれぞれ少しずつ含まれる栄養素が違います。まず、豚肉には、ビタミン B1 という栄養素が多く含まれていて、疲れをとってくれる働きがあります。また、牛肉はビタミン B2や B12が含まれていて、「血液を作る手助け」をしてくれます。鶏肉には、ビタミン B3や B6が入っているので、「たんぱく質を筋肉にかえる働き」があります。今日は、鶏肉を使ったトマト煮なので、特に鶏肉の働きを覚えていただきましょう。

クイズ：お肉 100gには、何gのたんぱく質が含まれるでしょうか？

<1> 約10g

<2> 約15g

<3> 約20g

今日のクイズの答え・・・<3>の約20gです。お肉の種類関係なく、約20gのたんぱく質が含まれます。ちなみに、魚も同じように 100g に約20gのタンパク質が含まれます。

ランチタイムズ

【9月12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



麦ごはん 豆乳の白湯スープ^{ばいたん}

回鍋肉^{ほいこうろう} もやしのごま風味



今日は、「麦」について紹介します。

今日の給食で使われている麦は、大麦といいます。大麦には、食物繊維がとても豊富で、お米と比べると、食物繊維が約17倍も多く入っています。

食物繊維は、お腹の調子を整えてくれるので、お腹がすっきりするだけでなく、コレステロールを下げてくれたり、肥満や糖尿病といった生活習慣病を予防してくれたりする働きもあります。現代の日本人には足りていない栄養素ともいわれているので、今日はぜひ、積極的に麦ごはんを食べましょう！

クイズ：麦の種類で本当にあるのはどれでしょうか？

<1> まめ麦

<2> あま麦

<3> もち麦

今日のクイズの答え・・・<3>の「もち麦」です。もち麦は、名前の通り、もちもちしているおもちのように弾力のある麦です。大麦と同じようにお米に混ぜて食べるとおいしく食べられますよ。



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

ランチタイムズ

【9月16日(火)の献立】

牛乳 ナスとトマトのスパゲティ
赤魚の香草パン粉焼き ビーンズサラダ



今日は、「赤魚」について紹介します。

皆さんは、赤魚と聞いたら、どんなイメージがありますか？赤魚は、体が赤い魚の総称で、一般的には、「チダイ」や「ユメカサゴ」、「アラスカメヌケ」などのことをいいます。給食では、アラスカメヌケを使用しています。

赤魚は、魚独特なにおいが少なく、塩焼きや西京漬け、煮つけなど、様々な食べ方で食べることができるので、大変人気のある魚です。

クイズ：アラスカメヌケを英語でいうとなんというのでしょうか？

<1> Pacific Ocean Perch (パシフィックオーシャンパーチ)

<2> Mackerel (マクロ)

<3> tuna (ツナ)

今日のクイズの答え・・・<1>の Pacific Ocean Perch (パシフィックオーシャンパーチ)

です。ちなみに、2の Mackerel (マクロ) は鯖、3のツナはマグロです。ぜひほかの魚も

英語でなんというか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 石栗 尚未
栄養士 山崎 真紀絵
栄養士 渡邊 由美子



【9月17日(水)の献立】

牛乳 ごはん トマトと卵のスープ

かつお
鰹の梅ソースかけ 野菜のおかか和え



今日の「トマトと卵のスープ」は、小平第五中学校の生徒が、「中学生にオススメの献立を考えよう」という昨年度の課題で考えた料理です。もともとは、「卵のスープ」という名前ですが、夏が旬のトマトも使用するため、給食ではトマトの名前も加えています。

また、今が旬の食材として「鰹」も給食に取り入れました。鰹は春に旬を迎える「春鰹」はるがつおが有名ですが、鰹は、夏から秋にかけて北から南に向けて移動をするため、9月頃も旬になります。この時期の鰹は「戻り鰹」もどがつおと呼ばれ、春鰹に比べて脂があぶらのついていておいしいといわれていますよ。

クイズ：血液をサラサラにするといわれている、鰹の栄養素は何でしょう？

<1> ビタミンC

<2> DHA(ディーエイチエー)

<3> カルシウム

今日のクイズの答え・・・<2>の「DHA」です。鰹には、DHAや、EPAといった体に良い脂が含まれていて、この油は、記憶力をよくしてくれるといわれています。



ランチタイムズ

【9月18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 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

牛乳 ジャージャー麺 五目ワンタンスープ
レモンゼリーポンチ



今日は、「ジャージャー麺」について紹介します。

ジャージャー麺は中国発祥の肉みそあんかけ麺のことです。甘辛い味が特徴で、日本だけでなく、韓国でも人気のある麺料理です。

担々麺の時と同じように、豚肉と味噌を使った肉味噌をベースとしていて、醤油や酒、砂糖、とうばんじゃん豆板醤などの調味料を使って作られます。日本人は夏によく食べますが、中国人は、ジャージャー麺を一年中食べるそうですよ。

クイズ：ジャージャー麺に使われるテンメンジャンは、どんな味でしょうか？

<1> 酸っぱい味

<2> 辛い味

<3> 甘くてコクのある味

今日のクイズの答え・・・<3>の甘くてコクのある味です。中国には、日本のみりんのような調味料がないため、テンメンジャンのような甘みのある調味料で味をつけます。

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



【9月19日(金)の献立】

牛乳 丹後のまつぶたずし
とうもろこしのすり流し汁 豚肉と大根の炊いたん



今日は、「まつぶたずし」について紹介します。

まつぶたずしは、京都の郷土料理の一つです。これは、京都府の丹後地方で、祝い事やお祭りといったハレの日に食べられています。まつぶたずしのまつぶたは、「長方形の^{きばこ}木箱」のことで、まつぶたずしは、そこに酢飯を詰めた後、甘辛く煮たサバのそぼろや^{きんしたまご}錦糸卵、しいたけやかまぼこなどの具材を重ねて作られます。給食では、酢飯と具材を混ぜたお寿司にしています。

クイズ:まつぶたずしの「まつぶた」の由来は何でしょうか？

<1> 松の木で作られているから

<2> 木箱の形が松ぼっくりに似ているから

<3> 木箱を作った人の名前に松がついていたから

今日のクイズの答え・・・<1>の「松の木で作られているから」です。松の木は丈夫で長持ちするだけでなく、防虫効果もあるといわれており、木箱の中身を腐りにくくする働きがあるといわれています。

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 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

【9月22日(月)の献立】

牛乳 こまつなマヨトースト

南瓜のチャウダー さつま芋のきな粉スティック



今日は、「小平めざましスイッチ朝ごはん献立」として、小松菜とツナを使ったこまつなマヨトーストを取り入れました。このトーストは、野菜も魚も一緒に摂ることができるので、昼だけでなく、朝食としてもオススメの一品です。

また、さつま芋のきな粉スティックにさつま芋が使われていますが、このさつま芋は、昔、ちゅうなんべい中南米でよく作られていたそうです。日本に伝わったのは、江戸時代頃といわれていて、場所は、現在の沖縄県だったそうです。その後、鹿児島で広く栽培されたため、「さつま芋」と呼ばれるようになりました。

クイズ：江戸時代の飢饉の時に、さつま芋のほかに人々の命を救った野菜は次のうちどれでしょうか？

<1> かぼちゃ

<2> ナス

<3> お米

今日のクイズの答え・・・<1>の「かぼちゃ」です。ほかにも、ひえやあわ、じゃが芋が飢

饉では人々の命を救ってくれた野菜だったそうです。

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 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【9月24日(水)の献立】

牛乳 キャロットピラフ

インド風ポトフ トマトチーズソースオムレツ



今日は、「ポトフ」について紹介します。

ポトフはフランス料理の一つで、肉や野菜をコトコト煮込んで作る「やさしい味の煮物料理」です。ポトフは、フランス語の意味だと、「火にかけた鍋」という意味で、日本の料理では、「おでん」に似ています。

調味料は、塩とこしょうだけで味付けをするため、素材の味を楽しむことができますが、本番のフランスでは、粒マスタードをつけて食べることもあるそうですよ。

クイズ: フランスでは、ポトフをどんな時に食べる人が多いでしょうか？

<1> 家庭での食事の場

<2> 結婚式などのパーティー

<3> 友人や親戚が集まる行事の時

今日のクイズの答え・・・<1>の「家庭での食事の場」です。ポトフは家庭料理の一つで、日常的に各家庭で食べられている料理の一つです。

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 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



【9月25日(木)の献立】

牛乳 ごはん 春雨スープ

あじ 鰯のねぎ酢あんかけ 大豆もやしのナムル



今日は「鰯」について紹介します。

みなさんは、鰯の名前の由来を知っていますか？いくつかありますが、その一つは、「とてもおいしくて、味が良いから鰯と名付けられた」と言われています。

鰯には、かつお鰹と同じように、「DHA」や「EPA」がたくさん入っているので、血液をサラサラにしてくれるといわれています。また、ビタミンDやビタミンBも入っているため、骨を丈夫にしてくれたり、疲れを取ってくれたりする働きもありますよ。

クイズ：鰯の旬はいつでしょうか？

<1> 春

<2> 夏

<3> 秋

今日のクイズの答え・・・<2>の「夏」です。鰯は夏に産卵をします。産卵を終えた鰯は、

エサをたくさん食べるので、脂がのっておいしくなります。

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 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【9月26日（金）の献立】

牛乳 ビスキュイパン さつま芋のポターージュ
フレンチツナサラダ



今日は「ビスキュイパン」について紹介します。

ビスキュイパンは、ビスケットやクッキー生地をパンにのせて焼いた料理で、フランスで誕生した料理です。フランス語で、bis（ビス）は「二度」という意味で、cuit（キュイ）は「焼く」という意味です。つまり、二度焼いたパンがビスキュイパンという意味になります。

今日は、フランスで誕生したポターージュと、フレンチドレッシングを使ったツナサラダと一緒に組み合わせたフランス料理です。特に、今日は、ビスキュイパンの名前の由来を覚えていただきましょう！

クイズ： 次のうち、フランス料理でないものはどれでしょうか？

<1> ビシソワーズ

<2> ピラフ

<3> クリームブリュレ

今日のクイズの答え・・・<2>の「ピラフ」です。ピラフは、トルコを中心とする中東や中央アジアが発祥の地といわれています。

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 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

【9月29日(月)の献立】

牛乳 チャーハン もずくと冬瓜のスープ
鶏肉とイカのじゃがチリソース



今日の「チャーハン」は、小平第五中学校の生徒が、「中学生にオススメの献立を考え調理しよう」という昨年度の課題で考えた料理です。

献立の工夫としては、野菜をたくさん入れることで、栄養素をたくさん摂ることができるようにしています。また、給食では使用していませんが、元のレシピでは卵も使うことで、食欲が増すような彩りにしたそうですよ。

給食では、具を最初に作って、鶏ガラスープと炊いたご飯と混ぜて作ります。今日は、チャーハンに入っている野菜に注目しながらいただきます！

クイズ：チャーハンに入っている具は何種類でしょうか？

<1> 5種類

<2> 6種類

<3> 7種類

今日のクイズの答え・・・<1>の「5種類」です。チャーハンの具には、玉ねぎ、ピーマン、

まいたけ、長ねぎ、豚肉の5種類を使用しています。

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 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



【9月30日（火）の献立】

牛乳 豚すき焼き丼

さわにわん
沢煮碗 りんご



今日は「すき焼き」について紹介します。

江戸時代には、生類憐みの令や、仏教の影響を受けて、牛や馬、鶏といった肉を食べることは禁止されていました。

しかし、明治時代になると、文明開化の影響を受け、誰でも肉を食べられるようになりました。そのため、明治時代には、すき焼きだけでなく、カツレツやハヤシライス、シチューといった肉料理がたくさん誕生しました。今日のすき焼きは、明治時代から食べられるようになったことを覚えていただきましょう！

クイズ：5代将軍の徳川綱吉が生類憐みの令を出した時、豚肉はなんと呼ばれていたのでしょうか？

<1> ぼたん
牡丹

<2> かしわ
柏

<3> もみじ
紅葉

今日のクイズの答え・・・<1>の牡丹です。ちなみに、2の柏は鶏肉、3の紅葉は鹿肉のことを意味します。肉を運んでいることがばれないように、花を用いた隠語を使っていたんですね。