

# 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

< 1月9日（水）の献立 >

牛乳 ごはん ぶりの<sup>さいきょう</sup>西京焼き

野菜サラダ 白玉<sup>しらたまご</sup>雑煮



1月の最初の給食は、お正月に合せた献立にしました。ぶりは大きさによって名前が変わる出世魚で、おせち料理の二の重に「ぶりの照り焼き」を入れるのが定番になっています。関東では、「ワカシ」、「イナダ」、「ワラサ」、「ブリ」と大きくなるにつれて名前が変わります。ワカシの時は、20cm程度ですが、成長すると1mにもなります。

汁物は、白玉だんごを入れたお雑煮にしました。東京地方のお雑煮は、鶏肉と小松菜が入るのが特徴なので、今日も使用しています。

さて、今日のクイズはおせち料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、おせち料理に使用されるのはどれでしょうか。

- ① かまぼこ
- ② さつまあげ
- ③ ちくわ

今日のクイズの答え・・・①かまぼこでした。形が日の出に似ていて、新しい年の門

出にふさわしいと言われています。かまぼこの赤は魔<sup>ま</sup>除<sup>よ</sup>けを表します。

# 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

< 1月10日（木）の献立 >

牛乳 <sup>ななくさ</sup>七草入りうどん

ごもくまめ <sup>だいがくいも</sup>大学芋



今日の主食は、1月7日の七草<sup>ななくさ</sup>に合わせて七草入りのうどんにしました。1月6日の晩に、翌朝食べる七草がゆに入れる春の七草を「七草<sup>はやし</sup>囃子」を唱えながら、なずなから順にたたいていきます。七草囃子は、「七草なずな <sup>とうど</sup>唐土の鳥が 日本の国に渡らぬ先に 七草たたくストントントン」というものです。この囃子には、田畑を荒らす鳥<sup>はやし</sup>を追い払うための「鳥追い」の意味が込められています。

さて、今日は春の七草に関するクイズです。

クイズ：次のうち、春の七草が出てくる短歌、「君がため 春の野に出  
でて 若菜摘む」に続く下の句はどれでしょうか。

- ① 「衣ほすてふ 天の香具山<sup>かぐやま</sup>」
- ② 「わが衣手に<sup>ころもで</sup> 雪は降りつつ」
- ③ 「わが衣手は 露にぬれつつ」

今日のクイズの答え…②「わが衣手に 雪は降りつつ」でした。この短歌に出てくる

若菜は、春の七草のことです。新春に食べると寿命が延びると言われていました。

# 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

&lt; 1月11日（金）の献立 &gt;

牛乳 中華風そばろ丼

チャプチェ 中華風卵スープ



今日のそばろ丼は、にんにく、しょうが、テンメンジャン、トウバンジャンなどを加えて中華風に仕上げました。豚肉以外にも、長ねぎ、たけのこ、干ししいたけといった歯ごたえの良い食材を加えています。

チャプチェは、春雨を使った韓国の料理です。細切りにした豚肉、にんじん、きくらげなどをごま油で炒めて、コチュジャンなどで味つけをします。韓国の春雨は、さつまいものでんぷんから作られていて、日本のものと比べると太いのが特徴です。

さて、今日は韓国の料理に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、韓国の料理でないものはどれでしょうか。

- ① ビビンバ
- ② サムゲタン
- ③ チンジャオロースー

今日のクイズの答え・・・③チンジャオロースーでした。中国の料理です。

# 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

&lt; 1月15日（火）の献立 &gt;

牛乳 ごはん みそカツ

和風サラダ すまし汁



今日は、3年生の受験応援メニューとして、みそカツを提供しました。皆さんが今まで勉強してきた成果を試験本番で出せるようにという願いをこめています。

みそカツは、愛知県名古屋市の名物料理の一つです。トンカツに、愛知県の岡崎地方で製造されている八丁みそを使ったたれをかける料理です。八丁みそは色が濃く、渋みがあります。このみそだれは、トンカツだけでなく、おでんにも使用されます。

さて、今日のクイズはみそに関するクイズです。

クイズ：次のうち、みそ作りに欠かせないのはどれでしょうか。

- ① 麹カビ
- ② 乳酸菌
- ③ イースト菌

今日のクイズの答え・・・① 麹カビでした。みその他にしょうゆ、みりんなど日

本で古くから使われてきた調味料は、麹カビを利用して製造しています。

# 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

< 1月16日（水）の献立 >

牛乳 かんどんめん 広東麺

えびといかのチリソース いちご



今日の主食のかんどんめん広東麺の広東という名前は、中国の地名です。日本で食べている広東麺は、日本人が独自に考え出したものです。片栗粉を使ってとろみをつける料理が中国から伝わった際に、中華丼や天津飯てんしんはんと同じように、考え出されたと言われています。片栗粉でとろみをつけると、麺とスープ、具材がからみやすく、薄味でも満足できます。

副菜は、えびといかを使用したチリソースです。日本で食べているえびの9割は外国でようしよく養殖されたものです。

さて、今日のクイズはえびに関するクイズです。

クイズ：次のうち、日本近海のみ生息するえびはどれでしょうか。

- ① ブラックタイガー
- ② バナメイエビ
- ③ イセエビ

今日のクイズの答え・・・③イセエビでした。イセエビの伊勢は、三重県の地名です。

いせえび「伊勢海老」は新年の俳句の季語であり、お正月の飾りにも欠かせません。

# 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

&lt; 1月17日（木）の献立 &gt;

牛乳 スープカレー

えだまめサラダ 焼きプリン



今日の主食のスープカレーは、北海道の札幌市さっぽろで考えだされた料理です。漢方薬かんぽうやくを使用した薬膳やくぜんスープと南インドやスリランカなどで食べられている汁気の多いカレーを組み合わせたとされています。

豚肉やシーフードを入れることもありますが、元々は、骨付きの鶏もも肉を使用する料理なので、今日は鶏肉を使用しています。お店では、大きめに切って素揚げしたじゃがいも、にんじん、ピーマン、なす、オクラ、かぼちゃとゆでたまご、きのこなどを具材にします。

さて、今日はデザートのカスタードのプリンに関するクイズです。

クイズ: カスタードとは、卵と何を混ぜ合わせて作るものでしょうか。

- ① 豆乳
- ② 牛乳
- ③ 砂糖

今日のクイズの答え・・・②牛乳でした。カスタードは、甘いお菓子だけでなく、

キッシュやカルボナーラなどの料理にも使われています。

# 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

< 1月18日（金）の献立 >

牛乳 ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐

ビーフンソテー みかん



今日の麻婆豆腐は、赤みそ、しょうゆ、テンメンジャン、トウバンジャンなどで味つけをしています。テンメンジャンは、甘みがある小麦粉から作られる中国のみそで、ホイコーローの味付けや北京ぺきんダックにそえられます。

副菜は、ビーフンと野菜を炒めた料理です。ビーフンは、うるち米から作られる米のめんです。ビーフンの製造方法は春雨とよく似ていますが、原料が違います。

さて、今日はビーフンに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ビーフンのように米から作られるめんを英語では何というでしょうか。

- ① rice cake (ライス ケーキ)
- ② rice cracker (ライス クラッカー)
- ③ rice noodle (ライス ヌードル)

今日のクイズの答え・・・③rice noodleでした。①はもち、②はせんべいのことです。

# 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

< 1月21日（月）の献立 >

牛乳 ごはん はたはたの唐揚げ

茎わかめとツナのサラダ きりたんぽ汁



今日の給食では、秋田県の郷土料理であるきりたんぽと秋田県の県魚であるはたはたを取り入れました。

きりたんぽは、ごはんをつぶしたものを杉の棒に巻き付けて、いろいろの火で焼いた後に、はずして食べやすい大きさに切ったものです。鶏がらのだしでごぼうやせりなどと一緒に煮込んで食べます。

はたはたは、別名カミナリウオと呼ばれています。雷のなる大荒れの時に岸に大群でやってくることから名前がついています。

さて、今日は秋田県の郷土料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、秋田県の郷土料理はどれでしょうか。

- ① いなにわ 稲庭うどん
- ② かて 糧うどん
- ③ さぬき 讃岐うどん

クイズの答え・・・①いなにわ稲庭うどんでした。手延べで作られた干しほうどんです。かて糧う

どんは、小平市の郷土料理です。さぬき讃岐うどんは、香川県の郷土料理です。



# 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

&lt; 1月22日（火）の献立 &gt;

ミルクコーヒー ミルクパン

鶏肉のママレード焼き ポタージュスープ

ほうれん草とコーンのソテー



鶏肉のママレード焼きは、しょうゆ、白ワイン、にんにく、こしょう、ママレードで鶏肉に下味をつけました。ママレードは、かんきつ類から作られるジャムで、皮も使用するのが特徴です。パンにぬる他に、今日のように肉の下味に使用したり、ケーキを作る時に加えたりします。

ポタージュは、日本ではとろみがついているスープのことを言いますが、フランスではスープ全般を「ポタージュ」と言います。

さて、今日のクイズはフランス料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、フランスから伝わった料理はどれでしょうか。

- ① ペスカトーレ
- ② エビフライ
- ③ ムニエル

今日のクイズの答え・・・③ムニエルでした。魚の切り身に塩、こしょうをし

て、小麦粉などをまぶしバターで焼く料理です。

# 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

< 1月23日（水）の献立 >

牛乳 ごはん さわらの野菜あんかけ

切干大根のサラダ たぬき汁



今日の主菜は、さわらを油で揚げて、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、長ねぎ、しょうがを使ったあんをかけています。

サラダに使用したチンゲン菜は、環境への適応力が高い野菜で、北海道から沖縄まで全国で栽培されています。

たぬき汁は、しょうじんりょうり精進料理の一つで、ごま油で肉に見立てたこんにやくをちぎって炒めて、みそで味付けをした汁物です。昔は本当にたぬきの肉を入れて食べていた料理です。

さて、今日は精進料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、精進料理でないものはどれでしょうか。

- ① 白身魚の天ぷら
- ② ごま豆腐
- ③ けんちん汁

今日のクイズの答え・・・①白身魚の天ぷらでした。精進料理は、肉や魚などを使わずに、穀物、野菜を主体として作られる料理です。

# 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

&lt; 1月24日（木）の献立 &gt;

牛乳 きな粉揚げパン コーンサラダ

ポークビーンズ ハニーヨーグルト



今日1月24日は、学校給食記念日です。24日から30日までの一週間は、全国学校給食週間です。昔の懐かしい給食や東京の郷土料理<sup>きょうどりょうり</sup>、世界の料理を出す予定です。

揚げパンは、昭和20年代後半に東京都大田区の小学校で開発されたメニューと言われています。児童の栄養状態を改善するために、エネルギーを多く摂取できるメニューとして全国に広がったそうです。

さて、今日は昭和20年から30年代の給食に関するクイズです。

クイズ：昭和20年から30年代の給食で牛乳の代わりに提供されて

いたものは次のうちどれでしょうか。

- ① お茶
- ② <sup>だっしふんにゅう</sup>脱脂粉乳
- ③ 豆乳

今日のクイズの答え・・・②<sup>だっしふんにゅう</sup>脱脂粉乳でした。小平市の給食が小平第六小学校で開始された当時（昭和36年）も、脱脂粉乳が提供されていました。

# 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

< 1月25日（金）の献立 >

東京牛乳 茶めし おでん

煮卵 いとかんてん 糸寒天と小松菜のごま酢和え



今日の給食は、東京都にゆかりのある給食です。牛乳は、東京の多摩地区の酪農家から日の出町の工場へ集められた牛乳で作られています。

おでんは、江戸時代の豆腐のみそ田楽がルーツです。直方体に切った豆腐を串にさし、焼いてからみそをぬったものが江戸の屋台料理として流行しました。次第に今のようなしょうゆ、みりん、だしで煮こんだおでんに変化したと言われていています。

さて、今日のクイズは江戸の屋台料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、江戸で屋台料理として食べられていたものはどれでしょうか。

- ① そば
- ② たこ焼き
- ③ 豚汁

今日のクイズの答え・・・①そばでした。江戸の屋台料理には、天ぷら、にぎりずしなどもありました。一人身の職人が多く利用したと言われていています。

# 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

< 1月28日（月）の献立 >

ミルクコーヒー ソフト<sup>めん</sup>麺ミートソース  
ビーンズサラダ りんご



今日の主食は、1960年代に学校給食向けに牛乳に合う<sup>めん</sup>麺料理として考えられたソフト<sup>めん</sup>麺ミートソースです。カレーやミートソースに麺をからめて食べる方法を考え出しました。当時の給食では、ほとんど毎日パンが主食だったので、ソフト麺は人気がありました。しかし今では、年1回の昔の懐かしい給食を紹介する以外はほとんど見られない麺料理になってしまいました。

さて、今日のクイズは給食のメニューに関するクイズです。

クイズ：以前は定番メニューでしたが、今は全く出てこないメニューがあります。それは何でしょうか。

- ① くじらの竜田揚げ
- ② 生野菜サラダ
- ③ 刺身

今日のクイズの答え・・・②生野菜サラダでした。平成8年以前は給食でも生野菜サラダを提供していましたが、大規模な食中毒が起こり、提供されなくなりました。

# 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

&lt; 1月29日（火）の献立 &gt;

牛乳 ごはん 鮭の塩焼き

にびた  
煮浸し 豚汁

日本で最初の学校給食は、明治22（1889年）、現在の山形県つるおか鶴岡市にあった私立ちゅうあい忠愛小学校でお弁当を持ってこられない貧しい子どもたちにむしょう無償で提供された昼食でした。お寺のお坊さんたちが寄付を募って提供していたそうです。

その当時の内容は、大きな塩おにぎりが2つ、塩鮭、漬物といったものでした。今日はその一部を再現した献立にしました。栄養面を考  
えて、野菜たっぷりのにびた煮浸しと豚汁をあわせています。

さて、今日のクイズは小平市の学校給食に関するクイズです。

クイズ：小平市の中学校給食はいつ始まったのでしょうか。

- ① 昭和21年
- ② 昭和57年
- ③ 平成10年

今日のクイズの答え・・・②昭和57年3月に現在の給食センターが完成し、5月より給食の提供が始まりました。

# 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

< 1月30日（水）の献立 >

牛乳 コッペパン 小平産ブルーベリージャム

くじらのたつたあ竜田揚げ キャベツ炒め カレーシチュー



今日の主食は、戦後の昭和21年の学校給食開始当時から提供しているコッペパンです。栄養が不足している子どもたちのために、今よりも大きなパンにマーガリンやジャムがそえられていました。

くじらの竜田揚げは、戦後から1987年まで学校給食で登場していたメニューの一つです。甘辛く煮た大和煮という料理もありました。くじら肉は、たんぱく質が不足していた時代に大変貴重なものでした。今日は調査捕鯨用の肉を使用しています。

さて、今日は鯨という漢字に関するクイズです。鯨は魚へんに東京の京と書きます。

クイズ：次のうち、鯨という漢字の語源は何でしょうか。

- ① 平安時代に京の都の貴族がごちそうにしていたから
- ② 京都の港で水揚げされていたから
- ③ 一兆の1万倍の「京」<sup>けい</sup>ぐらいとても大きいから

今日のクイズの答え・・・③一兆の1万倍の「京」<sup>けい</sup>ぐらいとても大きいからでした。

# 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

< 1月31日（木）の献立 >

牛乳 シンガポールライス（ごはん・鶏肉）

野菜サラダ ヨンタオフー（シンガポール風おでん）



今日はシンガポールの料理を取り入れました。シンガポールライスは、鶏肉のゆで汁を使って炊いたごはん、ゆでた鶏肉をそえる料理です。シンガポールの他にもタイやマレーシアなどの東南アジアの国々で親しまれている料理です。最近、日本でも人気があります。

ヨンタオフーは、同じくシンガポールの料理で、日本のおでんに似ています。魚のすり身や豆腐、野菜、めんなどをお椀の中に自分の好きな分だけ入れて、だし汁を注いで食べる料理です。

さて、今日はシンガポールの名所に関するクイズです。

クイズ：次のうち、シンガポールの名所はどこでしょうか。

- ① マーライオン
- ② 自由の女神像
- ③ がいせんもん 凱旋門

今日のクイズの答え・・・①マーライオンでした。上半身がライオンで、下半身が魚の像です。「マー」は海のこと、ライオンは国の名前の元になっています。