

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

< 2月1日（金）の献立 >

牛乳 ごはん うち豆汁

いわしの甘みそかけ おひたし



今日の給食は、2月3日の節分に合せた献立です。

豆まきに使用する炒り豆の代わりに、大豆を加工した打ち豆を使用しました。打ち豆は北陸地方や東北地方で伝統的に作られている保存食です。通常の大豆と比較すると、調理時間が短く栄養価は変わらないので、使い勝手の良い食材です。

いわしは、臭いを鬼が嫌うことから頭を^{ひいらぎ} 柊の枝に刺して家の戸口に立てる風習があります。油で揚げてみそ、みりん、ケチャップ、ソースなどで作った甘めのたれをかけています。

さて、今日のクイズは節分に関するクイズです。

クイズ：次のうち、2月3日の節分の次の日を何というのでしょうか。

- ① 立春
- ② 立夏
- ③ 立冬

今日のクイズの答え・・・①立春でした。節分とは季節を分けるという意味です。

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

< 2月4日（月）の献立 >

牛乳 わかめごはん ごま豆乳スープ

卵の^{ちぐさ}千草焼き バンサンスー

今日の汁物のごま豆乳スープには、豆乳の他に牛乳、白ねりごま、白すりごま、ごま油などを加えてこくを出しています。

卵の^{ちぐさ}千草焼きは、溶き卵に細かく刻んだ野菜を加えています。千草は、いろいろな種類の材料を使用している時につけられる名前です。

バンサンスーは、細切りにした野菜と春雨を酢などで味付けした中国の料理です。

さて、今日は春雨に関するクイズです。

クイズ：次のうち、春雨は緑豆やじゃがいもに含まれる何の成分から作られているでしょうか。

- ① たんぱく質
- ② でんぷん
- ③ ^{しょくもつせんい}食物繊維

今日のクイズの答え…②でんぷんでした。中国で千年ほど前から作られている歴史の

古い食品の一つです。日本へは、精進料理の材料として鎌倉時代に伝わりました。

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

< 2月5日（火）の献立 >

牛乳 ごはん さつま汁

鶏肉の変わりみそ焼き たくあん和え



汁物のさつま汁は、鹿児島県の郷土料理^{きょうど}で、鶏肉とにんじんなどの野菜、里芋^{さといも}やさつまいもなどの芋^{いも}などを煮込んだみそ汁です。

鶏肉の変わりみそ焼きは、しょうゆ、赤みそ、酒、砂糖、トウバンジャン、にんにくをすりおろしたもので下味をつけました。

たくあん和えは、キャベツときゅうりをゆでて、たくあん漬け、塩昆布、かつお節、うすくちしょうゆで味付けをしました。市内の小学校で提供されているメニューで、リクエストがありました。

さて、今日はたくあん漬けに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、たくあん漬けの原料はどれでしょうか。

- ① かぶ
- ② なす
- ③ 大根

今日のクイズの答え・・・③大根でした。江戸時代に沢庵さんという和尚^{おしょう}さんが考

えたとされる説や「蓄え漬け」から転じたという説などがあります。

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

< 2月6日（水）の献立 >

牛乳 韓国風うどん

カレーの唐揚げ フルーツみつ豆



今日の主菜のカレーの唐揚げのカレーは骨まで食べられるように圧力を加えて骨をやわらかくしてあります。さらに、油で揚げることで食べやすく仕上げました。成長期の中学生のみなさんに必要なカルシウムを多く摂取できる料理です。1枚当たり162mgのカルシウムが含まれています。

デザートは、1・2学期に実施したリクエスト給食のうち、「苦手食材克服メニュー」で選ばれた「フルーツみつ豆」です。

さて、今日のクイズはみつ豆に関するクイズです。

クイズ：みつ豆は、元々いつの季節の食べ物だったのでしょうか。

- ① 春
- ② 夏
- ③ 秋

今日のクイズの答え・・・②夏でした。みつ豆は夏の季語です。寒天、赤えんどう豆、干しあんずにみつをかけたものがみつ豆の原型だそうです。

ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

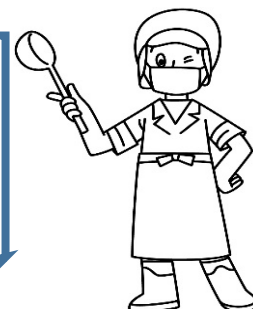
栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 2月7日（木）の献立 >

牛乳 食パン いちごジャム クリームシチュー

キャロットドレッシングサラダ ぽんかん



1・2学期に実施したリクエスト給食のうち、「牛乳がすすむ君メニュー」では、食パンやコッペパンなどのシンプルなパンやコーンフレークといった答えがたくさんありました。パンはジャムをつけたり、肉料理をはさんだりしたいというリクエストがありましたので、今回はいちごジャムをつけました。

サラダは、なたね油、りんご酢、塩、砂糖、しょうゆ、にんじんのペーストを使った手作りドレッシングで味付けしてあります。

さて、今日のクイズはいちごに関するクイズです。

クイズ：次のうち、実際にあるいちごの品種はどれでしょうか。

- ① ミルキークィーン
- ② ベニマドンナ
- ③ パールホワイト

今日のクイズの答え・・・③パールホワイトでした。白いいちごの品種です。①ミルキー

クィーンはお米、②ベニマドンナは柑橘類かんきつ類の品種名です。

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

< 2月8日（金）の献立 >

牛乳 ざっこく 雑穀ごはん 大根のそぼろ汁

さば 鯖のみそ焼き ごま和え



今日の主食は、もちきび、押し麦、もち麦、くろまい黒米、発芽玄米といった五種類の雑穀をいつものお米と一緒に炊き込みました。雑穀は、米、大麦、小麦以外の穀類のことを言います。今は雑穀を主食にすることはほとんどありませんが、昔は日本人の暮らしを支える大切な穀物でした。ちなみに、「ごこくほうじょう五穀豊穰」という言葉がありますが、「五穀」は米、麦、あわ、ひえまたはきび、豆の五種類の穀物のことです。豊穰は、作物が豊かに実ることを言います。

さて、今日は米の世界の生産量に関するクイズです。

クイズ：世界で最も多く米を生産しているのはどこの国でしょうか。

- ① アメリカ
- ② 中国
- ③ 日本

今日のクイズの答え・・・②中国でした。続いて、インド、インドネシアの順に多

く生産しています。日本は13位です。※「FAO統計データベース」（2016年）より

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

< 2月12日（火）の献立 >

牛乳 ごはん カレー肉豆腐^{にくどうふ} きびなごの唐揚げ
切り干し大根のオイスターソース炒め



今日のカレー肉豆腐^{にくどうふ}は、かつおだしで材料を煮て、カレー粉、酒、砂糖、塩、しょうゆで味付けをしました。彩りに使用した小松菜は、小平市内でとれたものです。

切り干し大根のオイスターソース炒めは、^{とうばんじゃん}豆板醬も加えて少し辛く仕上げています。切り干し大根は、常温で長く保存ができる便利な食材です。水でもどすと、約4倍の重量になります。

さて、今日は煮物の味付けに関するクイズです。

クイズ：煮物を作るときに、砂糖、塩、しょうゆのうち、どれを一番始めに加えるとよいでしょうか。

- ① 砂糖
- ② 塩
- ③ しょうゆ

今日のクイズの答え・・・①砂糖でした。砂糖の次は、塩、最後にしょうゆです。砂糖の前に塩やしょうゆを入れてしまうと、甘みが材料にしみにくくなります。

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

< 2月13日（水）の献立 >

牛乳 ゆかりごはん かきたま汁

和風ハンバーグみぞれソース

わかめとじゃこのサラダ



今日のかきたま汁には、香りの良い三つ葉を使用しています。三つ葉は、葉が3つに分かれていることから名前がついています。日本産の野菜の一つです。

主菜のハンバーグには、大根おろしをしょうゆ、みりん、砂糖で味付けをしたみぞれソースをかけています。大根おろしを汁に入れて、加熱するとみぞれのように見えるところから名前がついています。

さて、今日は大根に関するクイズです。

クイズ：大根の辛味成分にはどのような働きがあるでしょうか。

- ① 熱を下げる
- ② 胃腸の働きを助ける
- ③ 血液の流れをよくする

クイズの答え・・・②胃腸の働きを助けるでした。大根をすりおろしたり、切ったりすることで、辛味成分が出てきます。

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

< 2月14日（木）の献立 >

牛乳 鮭のクリームスパゲティ

ハムサラダ 米粉のブラウニー



今日の主食の鮭のクリームスパゲティは、1・2学期に実施したリクエスト給食のうち、「苦手食材克服メニュー」で選ばれた料理です。北海道産の生鮭をクリームソースと合わせました。彩りに加えたほうれん草は、小平市内産です。

デザートは、バレンタインに合わせて手作りの米粉のブラウニーにしました。米粉、ピュアココア、ベーキングパウダー、卵、グラニュー糖、マーマレード、牛乳を混ぜ合わせて作りました。

さて、今日のクイズはココアの原料のカカオ豆に関するクイズです。

クイズ：カカオ豆は、どの地域で多く栽培されているでしょうか。

- ① 西アフリカ
- ② 北ヨーロッパ
- ③ 東アジア

今日のクイズの答え・・・①西アフリカでした。他に、東南アジアや中南米などの赤道に近い地域で多く栽培されています。

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

< 2月15日（金）の献立 >

牛乳 親子丼 こんにゃくサラダ

いちごゼリー



今日の主食は、卵と鶏肉を使った親子丼です。1人当たり約1個の卵を使用しました。

ちなみに、鮭といくらを盛り合わせたものも親子丼と呼ばれ、鶏肉の代わりに、牛肉や豚肉を使ったものは、たにんどん他人丼と名付けられています。牛肉と玉ねぎが文明開化の頃から多く食べられるようになったことから、かいかどん開化丼とも言います。

さて、今日は卵に関するクイズです。

クイズ：卵を割ったときに黄身についている白いひものようなものは何と呼ばれているのでしょうか。

- ① カラザ
- ② ササミ
- ③ セワタ

今日のクイズの答え・・・①カラザでした。カラザには、黄身の位置を安定させる役割があります。ササミは鶏肉の部位、セワタはエビの内蔵です。

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

< 2月18日（月）の献立 >

牛乳 ミルメーク（いちご味）カレーミートサンド
コーンスープ ビーンズサラダ



1・2学期に実施したリクエスト給食のうち、「牛乳がすすむ君メニュー」では、牛乳にココアやコーヒーなどの甘みが欲しいというリクエストがありましたので、今回はいちご味のミルメークをつけました。

寒い時期は、冷たい牛乳が飲みにくいかもしれません。牛乳はカルシウムの吸収率が高い飲み物で、効果的にカルシウムを摂取できます。なるべく残さず飲んで、骨にカルシウムを蓄えましょう。

さて、今日はカルシウムに関するクイズです。

クイズ：今日の給食で、牛乳の他にカルシウムが多く含まれているのは、

次のうちどれでしょうか。

- ① ベーコン
- ② とうもろこし
- ③ 大豆

今日のクイズの答え・・・③大豆でした。大豆は、牛乳・乳製品について、カルシウムの吸収率が高い食品です。

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

< 2月19日（火）の献立 >

牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁

ぶりの照り焼き ひじきと小松菜のサラダ



今日の汁物には、香りと歯ごたえの良いごぼうを多く使用しました。ごぼうの切り方は、ささがきと言います。笹の葉の形に似ていることから名前がついてます。ごぼうの他に、にんじんなどの硬くて細長い野菜を切るときの切り方です。ささがきにしたごぼうは、色が変わりやすいので、すぐに水にさらすようにします。

ひじきと小松菜のサラダは、しょうゆ、ごま油、酢、砂糖、塩で中華風に味付けをしました。

さて、今日のクイズはごぼうに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、ごぼう皮のむき方として正しいのはどれでしょうか。

- ① 皮むき器で縦方向にむく
- ② 包丁の背などでこそげとる
- ③ 厚めに包丁でむく

今日のクイズの答え・・・②包丁の背などでこそげとるでした。泥付きの新鮮なものや新ごぼうはたわしでこするだけでも良いです。

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

< 2月20日（水）の献立 >

牛乳 ハヤシライス

コーンサラダ いよかん



今日のハヤシライスは、薄切りの肉とたまねぎなどを炒めて、トマト缶やデミグラスソースなどを加えて、煮込んでつくりました。仕上げに生クリームを加えています。ハヤシライスは、日本で考え出された料理で、名前の由来が諸説あります。最初に作ったとされる人の名前からつけられたという説やハッシュドビーフと似ていることから、ハッシュがなまって「ハヤシ」となったという説などがあります。

果物は、愛媛県産のいよかんです。愛媛県は、昔は伊予^{いよ}の国と呼ばれていたところから、名前がついています。

さて、今日のクイズはいよかんに関するクイズです。

クイズ：次うち、いよかんに多く含まれる栄養素はどれでしょうか。

- ① ビタミンC
- ② カルシウム
- ③ 脂質

今日のクイズの答え・・・①ビタミンCでした。風邪の予防に役立つ栄養素です。

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

< 2月21日（木）の献立 >

牛乳 ごはん 塩肉じゃが

ししゃもの唐揚げ うどのきんぴら



主菜の肉じゃがの味つけは、一般的には料理酒、みりん、砂糖、しょうゆですが、今回は塩と砂糖をメインにゆずの果汁を加えてさっぱりとした味わいに仕上げました。

副菜のうどのきんぴらは、小平市内産のうどを使用しました。サラダや酢の物、汁物にもおすすめです。小平市内の生産のピークは2月から3月です。小平市以外にも東京都内で多く生産されており、全国で見ると3位以内に入ります。

さて、今日のクイズはうどに関するクイズです。

クイズ：白いうどを栽培する場所は、どのようなところでしょうか。

- ① 直射日光のよく当たる場所
- ② ^{むろ}室と呼ばれる暗い穴の中
- ③ 泥の中

今日のクイズの答え・・・②^{むろ}室と呼ばれる暗い穴の中でした。光の当たらない深さ

3m程度の穴の中で栽培しています。

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

< 2月22日（金）の献立 >

牛乳 ごはん しせんどうふ 四川豆腐

いかのねぎ塩焼き 海藻サラダ



今日の主菜のいかのねぎ塩焼きは、ごま油、塩、こしょう、しょうゆ、砂糖、すりおろしたしょうがとにんにく、長ねぎをからめて焼きました。

日本人は、縄文時代からいかを食べてきたと言われています。水産庁の統計によると、平成15年頃までは、家庭で購入している魚介類の第1位はいかでした。平成29年では、サケ、マグロ、ブリ、エビに次いで、第5位となっています。

さて、今日はいかに関するクイズです。

クイズ：次のうち、いかに関して間違っているのはどれでしょうか。

- ① 心臓が3つある
- ② 海の中を時速40kmで泳ぐ
- ③ きゅうばん 吸盤のついた8本の足（腕）がある

今日のクイズの答え・・・③きゅうばん吸盤のついた8本の足（腕）があるでした。いかは、10本の足（腕）がありますね。メインの心臓は1つですが、補助の心臓が2つあります。

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

< 2月25日（月）の献立 >

牛乳 みそラーメン

さつまいもの素揚げ 塩だれサラダ



今日の主食のみそラーメンは、生徒の皆さんからリクエストがありました。赤みそ、白みそ、トウバンジャン、しょうゆ、こしょうで味付けし、キャベツ、コーン、わかめ、豚肉などの具材たっぷりのつけ汁に茹で中華麺をからめて食べます。

サラダには、緑豆もやしと大豆もやしの2種類のもやしと小平市内産の小松菜、にんじんを使いました。

さて、今日のもやしに関するクイズです。

クイズ：もやしは、発芽からどのくらいで出荷できるようになるでしょうか。

- ① 1日
- ② 1週間
- ③ 1カ月

今日のクイズの答え・・・②1週間でした。もやしは、光の当たらない室内で、水、空気、温度を厳重に管理され、清潔な環境の中で栽培されています。

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

< 2月26日（火）の献立 >

ミルクコーヒー 黒砂糖食パン クリームチーズ
チリコンカン ほうれん草とハムのサラダ いちご



今日の黒砂糖食パンには、クリームチーズぬって食べてください。

クリームチーズは、やわらかい食感の熟成していないチーズです。

チリコンカンは、アメリカのテキサス州で生まれた肉と豆の煮こみ料理です。「州の料理」として親しまれています。

サラダには、ハムを使用しました。給食で使用しているハムなどの肉製品は、食品添加物を使用していないものを選ぶようにしています。

さて、今日は食品添加物に関するクイズです。

クイズ：食品添加物のうち、食品の腐敗などを防ぐために加えるのはどれでしょうか。

- ① 着色料
- ② かんみりょう 甘味料
- ③ ほぞんりょう 保存料

今日のクイズの答え・・・③保存料でした。給食の食材は、乾物や調味料以外は仕入れ

たその日に使用し、温度管理に気をつけて、細菌を増やさない取り組みをしています。

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

< 2月27日（水）の献立 >

牛乳 チャーハン 白菜スープ

鶏肉の唐揚げ ヨーグルト



今日は、人気のあるチャーハンと鶏肉の唐揚げを組み合わせました。2月と3月の献立では、3年生のみなさんの卒業のお祝いとして、人気のあるメニューを多く取り入れています。

鶏肉の唐揚げは、酒、しょうゆ、しょうがをすりおろしたもので下味をつけて、米粉をまぶして油で揚げました。鶏肉は、部位によって栄養価や適した調理法が異なります。

さて、今日は鶏肉に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、今日のような唐揚げに適している鶏肉の部位はどこでしょうか。

- ① もも肉
- ② むね肉
- ③ ささみ

今日のクイズの答え・・・①もも肉でした。むね肉は、もも肉よりも脂肪分が少ないの

で照り焼きなどに、ささみはさらに脂肪分が少ないので、和え物などに向いています。

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

< 2月28日（木）の献立 >

牛乳 ソイそぼろ丼

みそ汁 わかめサラダ



今日の主食は、ゆでた大豆のみじん切りを加えたソイそぼろ丼です。ソイそぼろに使用したしょうがには、肉の臭み消しの効果の他、血行を良くする効果のある成分が含まれています。

給食センターのみそ汁は、かつおの厚削りでだしをとり、米みそで味つけをしています。淡色^{たんしょく}みそと赤みその配合をその時の材料に合わせて組み合わせています。

さて、今日はみそに関するクイズです。

クイズ：みそは海外にも輸出されています。次のうち、どの国に一番多く輸出されているでしょうか。

- ① 中国
- ② タイ
- ③ アメリカ

今日のクイズの答え・・・③アメリカでした。2位韓国、3位タイ、4位中国と続きます。

スープに入れる他、パンや野菜にぬって食べているそうです。 ※財務省貿易統計 2017年より