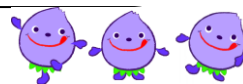


# ランチタイムズ

【A コース】 二中・四中・五中・上水中

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



【10月1日(水)の献立】

牛乳 ふかがわめし 深川飯 ジャガ芋と玉ねぎの味噌汁  
ぎせい 擬製豆腐 系寒天のサラダ



今日は、10月1日の都民の日に合わせた献立です。「深川飯」は東京都江東区こうとうく辺りの郷土料理で、江戸時代にアサリがたくさん取れていたため生まれた漁師めしです。サラダの系寒天は、「テングサ」という海藻を天日干してんぴほして作られました。加熱しすぎると溶けてしまうので、沸騰したお湯に入れてさっと茹でるのがポイントです。

「擬製豆腐」は、豆腐、ひき肉、細かくした野菜などを合わせ、溶き卵を流し込んで作っています。「擬製」とは「本物に似せて作る」という意味で、豆腐以外の食材を使用していながら、豆腐のような形に似せて作るため、このような名前がついています。 さて、今日はアサリについてのクイズです。

クイズ:アサリは貝の一種ですが、海のどんな場所に住んでいるでしょうか?

<1>砂の中    <2>海藻の間    <3>岩の間

今日のクイズの答え・・・<1>砂の中です。砂浜や干潟の2-5cmぐらいの浅い砂の中に住んでいます。そのため食べる前は、海水程度の塩水につけて砂抜きをする必要があります。

# 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 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



## 【10月2日(木)の献立】

牛乳 ごはん うち豆汁  
鮭の唐揚げ 南瓜のそぼろ煮



主菜の「鮭の唐揚げ」は、にんにく・しょうが・しょうゆで味付けした鮭に  
でん粉<sup>ぶん</sup>をまぶして揚げました。鮭の身のオレンジ色はアスタキサンチンとい  
う赤い色素で、これは鮭が食べているエサに由来します。

副菜の南瓜のそぼろ煮は、炒めた挽肉と野菜と一緒に南瓜をだし汁で煮  
ました。夏に収穫した南瓜は、秋を迎える頃にほどよく水分が抜けて甘くおい  
しくなります。

さて、今日は南瓜に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、南瓜が日本に初めて伝わったのはどこでしょうか。

<1> 大分県

<2> 鹿児島県

<3> 沖縄県

今日のクイズの答え・・・<1>大分県です。16世紀半ばにポルトガル船が現在の大分県

に流れつき、当時のお殿様<sup>とのさま</sup>にカンボジアでとれたかぼちゃ<sup>おく</sup>を贈ったとされています。

# ランチタイムズ

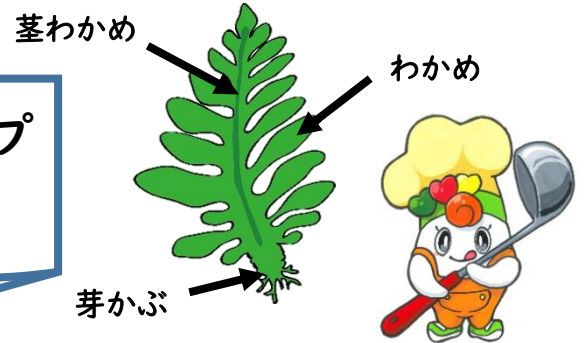
## 学校給食センター

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



## 【10月3日(金)の献立】

牛乳 ごはん 丸ごとわかめスープ  
厚揚げと豚肉のねぎ塩炒め 柿



「丸ごとわかめスープ」は、わかめの3つの部分を使ったスープです。わかめの葉の部分はよく食べられているわかめと呼ばれ、芯の部分は茎わかめ、根の部分は芽かぶと言います。それぞれ食感や見た目に違いがあるので、探してみてください。

主菜の「厚揚げと豚肉のねぎ塩炒め」は、たんぱく質をしっかりとれるボリュームのあるおかずです。厚揚げは、なまあ生揚げとも呼ばれます。もめんどうふ木綿豆腐を水切りし、高温の油で揚げて作ります。江戸時代中期まで豆腐は、ごく限られた日にしか口にすることができないごちそうだったそうです。

さて、今日は豆腐に関するクイズです。

クイズ：江戸時代中期までは主にどんな人たちが豆腐を食べていたでしょうか。

<1> そうりょ僧侶    <2> 農民    <3> 商人

今日のクイズの答え・・・<1>僧侶です。肉を口にすることができない僧侶たちにとって、豆腐は

重要なたんぱく源でした。また、しょうぐん将軍を始め、武士の間で食べられていた高級品でもあります。

# 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 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



## 【10月6日(月)の献立】

牛乳 肉わかめうどん  
カリカリじゃこサラダ さつま芋のごま団子



今日の「さつま芋のごま団子」は、小平第五中学校の2年生が、「中学生にオススメの献立を考えよう」という昨年度の夏休みの課題で考えた料理です。本当は、さつまいもの<sup>あん</sup>餡を生地で包んで揚げるように考えてくれましたが、給食ではさつまいもの餡を生地に混ぜ込んで作りました。初挑戦のメニューのため、夏休み中に調理員さんと栄養士で何度も試作を重ねて完成しました!さつまいもの甘味とごまの香ばしさ、生地のもちもち感を味わってみてください。

さて、今日は10月6日の十五夜についてのクイズです。

クイズ: 月見団子や芋をお供えする風習がある十五夜ですが、別名は次のうちどれでしょうか?

<1> 栗名月 <sup>めいげつ</sup> <2> 中秋の名月 <sup>ちゅうしゅう</sup> <3> 晩秋の名月 <sup>ばんしゅう</sup>

今日のクイズの答え・・・<2>の中秋の名月です。今年の十五夜は10月6日です。

1年で一番美しい月が見られる日なので、ぜひ夜空を眺めてみてください。

# 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



## 【10月7日(火)の献立】

牛乳 ごはん 豆乳坦々スープ  
春巻き 五目きんぴら



今日の「春巻き」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」という昨年度の夏休みの課題で考えた料理です。野菜がたくさん入っているところがおすすめポイントだそうです。

汁物の「豆乳坦々スープ」は、<sup>とうばんじゃん</sup>豆板醬で炒めた具材に鶏ガラスープ・豆乳・練りごま・ラー油を加えて作りました。坦々とは、道具や材料を肩に担いで売り歩いていた中国の屋台のことで、「担いで売る麺」という意味で坦々麺と呼ばれるようになったのが始まりです。

さて、今日は豆乳についてのクイズです。

クイズ：大豆からできている豆乳ですが、豆乳を温めすぎると起こる変化は次のうちどれでしょうか？

<1>甘くなる <2>固まって湯葉<sup>ゆば</sup>ができる <3>白から茶色に変色する

今日のクイズの答え・・・<2>固まって湯葉<sup>ゆば</sup>ができます。豆乳を加熱すると表面に膜ができます。これを湯葉と呼びます。牛乳でも同じような変化が起こります。

# 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



【10月8日(水)の献立】

牛乳 秋の香りごはん

かき玉汁 秋刀魚<sup>さんま</sup>の塩焼き 白菜の塩昆布和え



今日の主菜は「秋刀魚の塩焼き」です。秋刀魚は季節による脂肪量の変動がとくに大きい魚で、旬の秋には脂肪量の含有量が20%を超えますが、冬には数%に減ってしまいます。今日の秋刀魚は、背骨を避けて身を開いてありますが、細かい骨があるかもしれないので、気をつけながら食べてください。

「秋の香りごはん」は、秋が旬のさつま芋、しめじを醤油・砂糖で味付けて、炊いたごはん混ぜ込んで作りました。

さて、今日はさつま芋についてのクイズです。

クイズ: さつま芋が甘くて美味くなるのは、

収穫後どのくらい経ってからでしょう？

<1> 2、3日 <2> 1週間 <3> 2か月

今日のクイズの答え・・・<3>2か月です。2か月ほど、温度管理をして貯蔵する

ことで、さつま芋のデンプンが糖<sup>とう</sup>に変化し、甘みが増えて美味しくなります。



# 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



## 【10月9日(木)の献立】

牛乳 麻婆なす丼  
ビーフンソテー りんご



今日の「麻婆なす丼」は、小平第五中学校の2年生が、「中学生にオススメの献立を考えよう」という昨年度の夏休みの課題で考えた料理です。元の献立は、麻婆なす定食として、おひたし・焼き厚揚げとの組み合わせを考えてくれました。

なすは夏野菜のイメージが強いですが、秋にも収穫されます。秋なすは、皮がやわらかくて種が少なく、味もよいのが特徴です。皮に含まれる「ナスニン」はポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用があり、体の細胞を守ってくれる働きがあります。

さて、今日はなすについてのクイズです。

クイズ: なすの水分は約何%でしょうか?

〈1〉 30%   〈2〉 50%   〈3〉 90%

今日のクイズの答え・・・〈3〉90%。水分が多い分、保存するときはしなびやすいので、涼しい場所か冷蔵庫で保存し、早めに使い切るのがおすすめです。

# 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



【10月10日(金)の献立】

ミルクコーヒー 食パン ブルーベリージャム  
コーンチャウダー いかのバジルフリッター 千切りサラダ



今日の給食は、「10月10日の目の愛<sup>あいご</sup>護<sup>ごん</sup>デー」に合わせた献立です。ブルーベリージャムは、夏に収穫した小平市内産の冷凍ブルーベリーを使って手作りしました。ブルーベリーの水分が出るまで加熱し、ジャム状になるまでじっくり時間をかけて煮ました。食パンにつけて味わってください。

「いかのバジルフリッター」はいかに小麦粉の衣をつけて揚げた料理です。衣の材料は天ぷらと同じですが、小麦粉のグルテンを活かしてふわふわに仕上げるのがフリッター、小麦粉のグルテンを抑えてサクサクに仕上げるのが天ぷらです。

さて、今日はブルーベリーについてのクイズです。

クイズ：小平市の令和5年のブルーベリーの収穫量は、東京都内では第何位でしょうか？

<1> 1位      <2> 7位      <3> 30位

今日のクイズの答え・・・<2>7位です。小平市は、日本でのブルーベリー<sup>けいざいさいばいはっしょう</sup>経済栽培発祥の地であり、令和5年の収穫量は、18トンでした。



# ランチタイムズ

【10月14日(火)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 ひじきごはん なめこ汁  
鰯の南蛮漬け 小松菜のおひたし



今日の「ひじきごはん」「鰯の南蛮漬け」「小松菜のおひたし」は、小平第五中学校の2年生が、「中学生にオススメの献立を考えよう」という昨年度の夏休みの課題で考えた料理です。工夫したポイントは、苦手な人が多いひじきは、ご飯に混ぜておいしく食べられるようにしたところと、南蛮漬けのにんじんは、ご飯にも使っているの赤ピーマンに変えたところだそうです。

さて、今日はひじきについてのクイズです。

クイズ: ひじきにはある<sup>むきしつ</sup>無機質(ミネラル)が多く含まれていますが、それは次のうちどれでしょうか？

<1> ナトリウム

<2> 鉄分

<3> カルシウム

今日のクイズの答え・・・<3>カルシウムです。昔はひじきを加工する際に<sup>てつがま</sup>鉄釜を使っていたので鉄分を多く含んでいましたが、最近はステンレス釜を使用しているため昔に比べて含まれる鉄分が減少しています。



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

## 【10月15日(水)の献立】

牛乳 セサミトースト

秋野菜のホワイトシチュー ほうれん草サラダ



今日の「セサミトースト」はすりごま、バター、砂糖を合わせてパンに塗りました。このようにパンに塗るものを「スプレッド」と呼びます。ジャムもスプレッドの一つです。ちなみに、パンに詰めたり、サンドイッチに挟んだりする具材のことを「フィリング」と呼びます。

ごまには、「いりごま」「すりごま」「ねりごま」がありますね。いりごまをすり潰したものが「すりごま」、いりごまをペースト状にしたものが「ねりごま」です。

さて、今日はごまに関するクイズです。

クイズ: いりごま、すりごま、ねりごまの中で栄養の吸収率が一番高いのはどれでしょう?

<1> いりごま

<2> すりごま

<3> ねりごま

今日のクイズの答え・・・<3>ねりごまです。ごまは、細かくなればなるほど体内に吸収されやすくなるため、ねりごま、すりごま、いりごまの順に高くなっています。

# 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



## 【10月16日(木)の献立】

牛乳 ごはん エコふりかけ 大根と油揚げの味噌汁  
鯖の一味焼き 大豆もやしのサラダ エコふりかけ



10月16日は「世界食糧デー」です。世界食糧デーとは、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的として設定された国連の記念日です。

この世界食糧デーに合わせて、今日は「エコふりかけ」を提供します。これは、味噌汁の出汁をとるために使用した、いつもは捨ててしまう昆布とかつお節を捨てずに再利用して作ったふりかけです！昆布とかつお節の水分を炒めながら飛ばし、ごまとちりめんじゃこを加えて、ごはんがすすむ一品にしました。さて、今日は世界食糧デーについてのクイズです。

クイズ：次のうち、世界食糧デーを制定した国際連合の専門機関はどれでしょう？

<1> ユニセフ UNICEF <2> ダブリュ・エイチ・オー W H O <3> エフ・エー・オー F A O

今日のクイズの答え・・・<3>FAOです。Food and Agriculture Organizationの略で、日本語では「国連食糧農業機関」と訳されます。<1>の「UNICEF」は「国際児童基金」、<2>の「WHO」は「世界保健機関」です。

# ランチタイムズ

【10月17日(金)の献立】

牛乳 ごはん こづゆ  
みそかんぷら 引き菜炒り

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



今日は福島県の郷土料理として「こづゆ」「みそかんぷら」「引き菜炒り」を提供します。

「こづゆ」は福島県の<sup>あいづ</sup>会津地方でお祝いの時に作られる郷土料理で、貝柱やきくらげ、里芋など多くの具材が入った汁物のことをいいます。貝柱などは、<sup>やまぐに</sup>山国であった会津にとって、たんぱく質源として貴重な保存食でした。「みそかんぷら」じゃがいもを揚げたり炒めたりして、甘辛い味噌を絡めた料理です。かんぷらとは福島の方言でじゃがいものことです。

「引き菜炒り」は、大根やにんじんをせん切りにして、油揚げやさつま揚げと炒める料理のことで、これをお餅にのせて引き菜餅としてお正月に食べることもあるそうです。さて、今日は福島県についてのクイズです。

クイズ:福島県で生産量全国2位の果物は次のうちどれでしょうか？

<1> 桃 <2> 梨 <3> みかん

今日のクイズの答え・・・<1>桃です。令和5年度の収穫量1位は山梨県でシェア31%、

2位は福島県でシェア26%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

【10月20日(月)の献立】

牛乳 あんかけ焼きそば

きびなごのカレー揚げ きゅうりともやしの中華和え



「きびなごのカレー揚げ」の「きびなご」は、全長10cmほどで、イワシの仲間では一番小さい魚です。体にある、しま模様を「<sup>おび</sup>帯」に見立てて、鹿児島県の方言で「きび」、小魚のことを「なご」ということから、「きびなご」という名前がつけました。1年中食べられている魚で、特に九州地方でよく食べられます。

きびなごは、頭も骨も柔らかいので、から揚げや塩焼き、煮つけなど様々な料理にして丸ごと食べられます。また、傷みが早い魚でもあるので、煮干しや干物などにも加工されています。



さて、今日はイワシについてのクイズです。

クイズ: 次のうち、イワシの仲間を加工した食品はどれでしょう?

<1> アンチョビ <2> オイルサーディン <3> エスカルゴ

今日のクイズの答え・・・<1>アンチョビと<2>オイルサーディンです。アンチョビとオイルサーディンはともに、「カタクチイワシ」から作られる食品です。「エスカルゴ」は食用カタツムリを使ったフランス料理です。

# 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



【10月21日(火)の献立】

牛乳 豚キムチ丼

ちんげんさい

青梗菜と豆腐のスープ 春雨サラダ



今日の「豚キムチ丼」の具は、油で豚肉・野菜・しらたきを白菜キムチと一緒に炒めて作りました。白菜キムチは、去年の冬に小平市内で収穫された白菜で作った白菜キムチを使用しています。

スープに入っている白い細長い食材は、かまぼこです。かまぼこは白身魚のすり身を塩で練り、蒸したり焼いたりして作られます。すり身をよく練ることで、魚のたんぱく質が弾力のある食感になります。

さて、今日はかまぼこについてのクイズです。

クイズ：かまぼこは、日本でいつごろから食べられている食材でしょうか？

<1> 平安時代ごろ <2> 江戸時代ごろ <3> 明治時代ごろ

今日のクイズの答え・・・<1>平安時代です。「宮中のお祝いの料理として竹の棒に魚のすり

身を巻き付けた焼きかまぼこが出された」という日記が日本で記録された最初のかまぼこで

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



【10月22日(水)の献立】

牛乳 ごはん 吉野汁  
照り焼きソースハンバーグ 和風ポテト



今日の汁物は「吉野汁」です。片栗粉や葛粉くずこでとろみをつけた和食の汁物の1つです。吉野とは奈良県の地名で、この辺りは昔から良質な葛粉の産地として有名な地域です。そのため、とろみをつけた料理を吉野仕立て、吉野煮、吉野汁と呼ぶようになりました。

主菜の「照り焼きソースハンバーグ」は豚肉・豆腐・玉ねぎなどをこねて焼きあがった後に硬くならないよう工夫しました。

さて、今日はハンバーグの調理方法に関するクイズです。

クイズ:ハンバーグを作る時のコツはどれでしょうか。

<1> 材料を混ぜる回数を少なくする

<2> 中心部に赤い色が残る程度に加熱する

<3> 塩を加えてこねることで形を崩れにくくするくず

今日のクイズの答え・・・<3>塩を加えてこねることで形を崩れにくくするでした。材料は

ねばりが出るまでよく混ぜ、食中毒予防のため中心部までよく加熱します。しよくちゅうどくよぼう

# ランチタイムズ

【10月23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 梅昆布茶漬け

いかとさつま芋の揚げ煮 切干大根のごま酢和え



今日の給食は「梅昆布茶漬け」です。梅昆布ごはんに、あられ・かつお節をトッピングし、だし汁をかけて食べてください。

お茶漬けは、平安時代、かたくなったご飯を食べるために、お湯をかけていたことが始まりとされています。江戸時代になると、お茶が普及し、今度はお茶をかけて食べるようになったそうです。今では、<sup>だし</sup>出汁をかけたり、梅干しや漬物、のりといった様々な具をのせたりして食べるようになりました。

さて、今日はお茶漬けについてのクイズです。

クイズ: 次のうち、京都弁で「お茶漬け」を表すのはどれでしょう？

<1> <sup>だしづ</sup>出汁漬け    <2> ぶぶ漬け    <3> うま漬け

今日のクイズの答え・・・<2>ぶぶ漬けです。「ぶぶ」は、京都の方言で、「お茶」という意味です。お湯が沸く音や、お茶を注ぐ音を「ぶぶ」と表現した為、「ぶぶ漬け」と呼ぶそうです。

# 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



## 【10月24日(金)の献立】

牛乳 きのかスパゲティ  
ポテウインナーのチーズ焼き コーンサラダ



今日の「ポテウインナーのチーズ焼き」は、元々三中の生徒献立から生まれたメニューで、とても好評だったため今年も提供します。今年は、じゃがいもに加え、小平産のバターナッツ<sup>かぼちゃ</sup>南瓜も具として使っています。バターナッツ南瓜とは、ひょうたんのような形で、皮はベージュ色、中はオレンジ色をしています。普通の南瓜よりも水分が多く、なめらかになるため、ポタージュやスイーツに向いています。

さて、今日は小平市のバターナッツ南瓜についてのクイズです。

クイズ： 小平市内では、今年どのくらいの量のバターナッツ南瓜が収穫されたでしょうか？

<1> 700 kg      <2> 1.5トン      <3> 2.5トン

今日のクイズの答え・・・<3>2.5トンです。夏に収穫後、1-2か月保存することで甘味が増し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



【10月27日(月)の献立】

牛乳 ごはん わかめとねぎの味噌汁  
揚げ豆腐のピリ辛味噌かけ ごま和え



今日の「揚げ豆腐のピリ辛味噌かけ」の豆腐や油揚げは、小金井市にあるお豆腐屋さんから仕入れています。このお豆腐屋さんでは、朝3時から作業を始め、7時半には給食センターに出来上がった豆腐を届けてくれています。揚げ豆腐にした豆腐は、調理の過程や教室での配缶の時に崩れにくいよう、普通の豆腐より水分を抜いた押し豆腐を使っています。これは、出来上がった豆腐をすだれで挟み、重石をのせて約1時間置いて作ります。そのため、密度の高い、ギュツとした食感の豆腐になります。

さて、今日は給食センターの豆腐についてのクイズです。

クイズ： 給食センターで仕入れているお豆腐屋さんでは、豆腐を作るときにどんな水を使っているのでしょうか？

<1> 水道水      <2> 地下水      <3> ミネラルウォーター

今日のクイズの答え・・・<2>地下水です。地下水は夏場でも6-8℃のため、豆腐作りには適しているそうです。

# 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



【10月28日(火)の献立】

牛乳 ビビンバ

ベーコン入り中華スープ ぶどうゼリー



今日の「ビビンバ」は、ごはんの上に肉炒め・ナムルをのせて混ぜて食べてください。肉炒めには、切干大根も入れています。切干大根は大根に比べ、カリウム、カルシウムなどのミネラルの他、食物繊維の栄養価が高くなります。

食物繊維は、腸の働きをサポートしてくれます。みなさんの腸には膨大な数の腸内細菌が住んでいて、この腸内細菌は、体の免疫をつかさどっています。免疫力を高めて病気を予防するためには、腸内細菌にとってのエサである食物繊維をしっかりとって、腸内環境をととのえることが大切です。

さて、今日は食物繊維についてのクイズです。

クイズ: 次のうち、食物繊維が豊富な食材はどれでしょう?

<1> ごぼう <2> しいたけ <3> ひじき

今日のクイズの答え・・・<1～3>全てです。これらの食材は、給食でも

たくさん登場します。しっかり食べましょう!



# 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 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

【10月29日(水)の献立】

牛乳 照り焼きチキントースト  
うずら卵入りポトフ 枝豆と大豆のサラダ



今日の「照り焼きチキントースト」は、小平第一中学校の2年生が、「給食の献立をリクエストしよう」という昨年度の夏休みの課題で考えた料理です。チーズでカルシウムを摂りつつ、キャベツで野菜もプラスし、好きな人が多い照り焼きチキンがのった味付けで食べ残しなしを狙ったところがセールスポイントだそうです。元の献立は、海苔とマヨネーズがのっていましたが、今回は給食用にアレンジしました。

さて、今日は照り焼きについてのクイズです。

クイズ: 照り焼きの「照り」とは何を表しているでしょうか？

- <1> 強火で焼くこと
- <2> 甘じょっぱい味付けのこと
- <3> 光って見えるツヤのこと

今日のクイズの答え・・・<3> 光って見えるツヤです。照り焼きの調味料である砂糖・みりんを

煮詰めるととろみが出て、食材に絡みツヤが出ます。



# 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



## 【10月30日(木)の献立】

牛乳 根菜のドライカレー

キャベツのペペロンチーノサラダ かぼちゃのマフィン



給食には、意識して野菜をたくさん使うようにしています。今日の献立では、「根菜のドライカレー」に約 115g、「キャベツのペペロンチーノサラダ」に約 85g、「かぼちゃマフィン」に約 20g入っているため、すべて食べると約 220gの野菜を摂取することができます。1日に必要とされている野菜は約 350gなので、給食以外の食事でもしっかりと野菜を食べてくださいね。

デザートは、ハロウィンを意識して南瓜を使ったマフィンを作りました。

さて、今日は野菜についてのクイズです。

クイズ：1日に必要な野菜 350gは、どのぐらいの量でしょうか？

<1> 両手で山盛り1杯

<2> 両手で少な目1杯

<3> 片手で山盛り1杯

今日のクイズの答え・・・<1>両手で山盛り1杯です。これは生野菜の量なので、茹でたり、炒めたりするとカサが減って、たくさん食べることができます。

# 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



【10月31日(金)の献立】

牛乳 秋の栗おこわ すまし汁  
赤魚の甘だれかけ 青大豆と野菜の香味和え



少し早いですが、今日は11月4日の「<sup>じゅうさんや</sup>十三夜」に合わせた献立です。十三夜には、収穫の時期を迎える栗や大豆をお供えする風習があります。十五夜が里芋などをお供えするため「<sup>いもめいげつ</sup>芋名月」と呼ばれるのに対し、十三夜は「<sup>くりめいげつ</sup>栗名月」「<sup>まめめいげつ</sup>豆名月」とも呼ばれています。今日の給食では、栗、大豆を取り入れています。

「秋の栗おこわ」は、しょうゆで炊いたご飯に、甘味が引き立つようにじっくりと蒸した栗・さつまいもを混ぜ込んで作りました。香味和えに使った青大豆は、いつも使う大豆に比べて甘味が強いことが特徴です。ぜひ、秋の味覚を感じながら食べてください。

さて、今日はお月見に関するクイズです。

クイズ：十五夜は中国から伝わった文化ですが、十三夜はもともとどこの文化でしょうか？

<1> 日本      <2> 韓国      <3> 中国

今日のクイズの答え・・・<1>日本です。十三夜は日本独自の文化です。