

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

< 3月1日（金）の献立 >

牛乳 ちらしずし さわにわん 沢煮椀
えびの天ぷら 菜の花サラダ



今日の給食は、3月3日のひなまつりに合せた献立です。ちらしずしは、お祝いの時に食べる料理です。他にひなまつりには、はまぐりのお吸い物、しろざけ 白酒、よもぎもちなどを食べたり、ひなあられやひしもちをお供えしたりします。

はまぐりの貝殻は、他の貝とは決して合わないことから、夫婦の相性の良さを意味する縁起物とされています。

サラダには、春の旬の食材である菜の花を使用しました。

さて、今日のクイズは菜の花に関するクイズです。

クイズ：次のうち、菜の花の仲間の野菜はどれでしょうか。

- ① キャベツ
- ② ほうれん草
- ③ チンゲン菜

今日のクイズの答え・・・①キャベツでした。菜の花は、アブラナ科の野菜で、キャ

ベツや白菜などに似た黄色い花を咲かせます。

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

< 3月4日（月）の献立 >

牛乳 ^{やきにく}焼肉サンド（ライ麦パン・焼肉）

豆のスープ煮 切干大根のサラダ



今日の焼肉サンドは、ライ麦入りのコッペパンに砂糖、しょうゆ、ごま油、トウバンジャンなどで味つけした焼肉をはさんで食べてください。ライ麦は、寒冷地や標高の高い地域で栽培が可能な作物です。ドイツや^{ほくおう}北欧、ロシア、スイスの^{さんがく}山岳地方で多く栽培され、生産量が一番多いのはドイツです。これらの地域では、ライ麦を使った^{くろ}黒パンが食べられています。

さて、今日は寒冷地でも栽培可能な作物に関するクイズです。

クイズ：次のうち、ライ麦と同じように寒冷地でも栽培可能な作物はどれでしょうか。

- ① さつまいも
- ② バナナ
- ③ ジャがいも

今日のクイズの答え…③ジャがいもでした。食の多様化により、消費量が減ってはいますが、ライ麦と同じようにジャがいもはドイツでは重要な作物となっています。

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

< 3月5日（火）の献立 >

はっこうにゅう

発酵乳（ジョア） カレーライス

もやしとチンゲン菜のサラダ セトカ



今日の主食は、人気のあるカレーライスです。3年生のみなさんが中学校で食べる最後のカレーライスになります。

給食のカレーは、小麦粉、バター、油、カレー粉でルーを作り、中濃ソース、ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、りんごや果物をすりおろしたのなどで味つけをしています。

果物のせとかは、愛媛県産のかんきつ類です。佐賀県や広島県でも栽培されています。皮がむきやすく、味も濃厚です。

さて、今日はせとかに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、実際にはないかんきつ類はどれでしょうか。

- ① はるみ
- ② たまみ
- ③ かおり

今日のクイズの答え・・・③かおりでした。他にも、きよみ、はるか、はやか、なつみといった名前のかんきつ類があります。

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

< 3月6日（水）の献立 >

牛乳 肉うどん さわらの^{こうみ}香味焼き
ゆばと小松菜の煮浸し



今日の肉うどんと煮浸しに使用した小松菜は、小平市内産です。小松菜は、真夏を除いてほぼ一年中小平市内で生産されています。小松菜は同じ畑で繰り返し作ることができ、夏は20日程度、冬は2ヶ月程度で収穫できる生長の早い野菜です。全国的に見ると、東京都の他に埼玉県や神奈川県など関東地方で多く生産されています。その他、大阪府や京都府、福岡県など大都市近郊での生産量も多いです。

さて、今日のクイズは小松菜に関するクイズです。

クイズ：小松菜のように、同じ畑で作物を繰り返し作ることを何というでしょうか。

- ① ^{にもうさく} 二毛作
- ② ^{にきさく} 二期作
- ③ ^{れんさく} 連作

今日のクイズの答え・・・③連作でした。二毛作は同じ耕地で一年に二回米と麦など

違う作物を作ること、二期作は同じ耕地で一年に二回同じ作物を作ることです。

ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

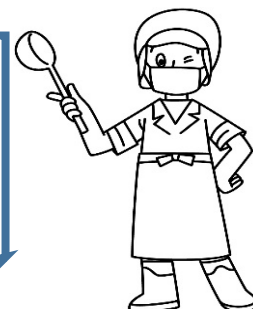
栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 3月7日（木）の献立 >

牛乳 赤飯 すまし汁 ぶりのゆずみそかけ

うどんサラダ 卒業祝いデザート（ティラミス）



中学校によっては、来週火曜日で3年生の給食が終了しますので、今日は少し早いですが、3年生の卒業をお祝いする献立にしました。

主食の赤飯には、ささげを使用しています。ささげを赤飯に使用する理由は、^{せつぶく}切腹をイメージする小豆を武士たちが避け、皮が硬くてやぶれにくいささげを選ぶようになったからと言われています。

主菜のぶりは大きくなるにつれて呼び名が変わる出世魚です。3年生のこれからの成長と発展を願って提供しました。

さて、今日のクイズはぶりに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ぶりの子どもの名前として間違っているものはどれでしょうか。

- ① イナダ
- ② シラス
- ③ ハマチ

今日のクイズの答え・・・②シラスでした。シラスは、イワシの子どもです。

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

< 3月8日（金）の献立 >

牛乳 カツバーガー（うず巻きパン、チキンカツ）

キャベツ炒め 米粉マカロニスープ



今日の主食のうず巻きパンには、切れ目が入っています。お好みでチキンカツをはさんで食べてください。

米粉マカロニスープは、塩、こしょうで味つけし、ロリエ、パセリといったハーブを加えています。ハーブを加えることで、塩分が少なめでもおいしく感じられます。今日はキャベツ炒めの他に、スープにもキャベツを使用しています。春から夏に収穫されるキャベツは、葉がやわらかく、色は緑色が濃いめなのが特徴です。

さて、今日はキャベツに関するクイズです。

クイズ：キャベツに含まれる特徴的な栄養成分はどれでしょうか。

- ① 体をつくるもとになるたんぱく質
- ② 傷ついた胃の粘膜を修復するビタミンU
- ③ のどや鼻の粘膜を強くするカロテン

今日のクイズの答え・・・②傷ついた胃の粘膜を修復するビタミンUでした。キャベツに含まれるビタミンUは、胃腸薬として活用されています。

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

< 3月11日（月）の献立 >

牛乳 まーぼーどうふどん
麻婆豆腐丼

切干大根のオイスターソース炒め りんご缶



まーぼーどうふ

麻婆豆腐の歴史は浅く、およそ100年前の中国（清王朝の末期）

で、元々は羊の肉と豆腐を組み合わせた料理だったそうです。本場の麻婆豆腐は色が黒く、さんしょう山椒のしびれる辛さが特徴です。

炒め物には、冷蔵庫に入れずに長期保存が可能な切干大根を使用しました。東日本大震災から8年の歳月がたちましたが、みなさんの家庭では日頃から地震などの災害に備えて、長期保存が可能な食材の備蓄をしていますか。帰宅したらおうちの人に確認してみてください。

さて、今日は長期保存が可能な食材に関するクイズです。

クイズ：今日の給食で使用している中で、常温で長期保存が可能な食材はどれでしょうか。

- ① しょうが
- ② 豆腐
- ③ 干ししいたけ

今日のクイズの答え・・・③干ししいたけでした。他にも米やりんご缶などがあります。

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

< 3月12日（火）の献立 >

牛乳 ごはん みそ汁

わかさぎの南蛮漬^{なんばんづ}け かわりきんぴら



今日の主菜のわかさぎの南蛮漬の「南蛮漬」とは、油で揚げた魚をねぎや唐辛子の入った合わせ酢に漬けこむ料理です。「南蛮」とは昔の外国の呼び名です。東南アジアを經由して日本に渡来^{とらい}するスペインやポルトガルのことを言いました。揚げたての魚を漬けることで味がよくしみこみ、合わせ酢には魚の生臭みを消す働きもあります。小魚の他、魚の切り身、鶏肉、野菜を漬けてもおいしいです。

さて、今日は室町時代から始まったスペインやポルトガルとの交流で、日本へと伝わった食べ物に関するクイズです。

クイズ：スペインやポルトガルから伝わった食べ物はどれでしょうか。

- ① ^{こんぺいとう}金平糖
- ② ラーメン
- ③ まんじゅう

クイズの答え・・・①^{こんぺいとう}金平糖でした。他にもこの時代にカステラ、ボーロなど卵を使ったお菓子、ぶどう酒、とうもろこし、かぼちゃなどが伝わりました。

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

< 3月13日（水）の献立 >

牛乳 コーンピラフ レンズ豆のスープ

焼きウィンナー カルボナーラポテト



今日のスープには、レンズ豆を使用しています。レンズ豆は、日本ではひら豆と呼ばれることもあります。栽培されている地域によって、緑色、茶色、黄色のものがあります。ほとんどの豆が水につけて戻す必要がありますが、レンズ豆はその必要がないので、使いたい時にすぐに使用できる便利な豆です。今日のようなスープの他に、サラダやカレー、肉との煮こみ料理におすすめの豆です。

さて、今日のクイズはレンズ豆に関するクイズです。

クイズ：イタリアでは、レンズ豆があるものに似ていることから^{おおみそか}大晦日に食べる習慣があるそうです。何に似ているのでしょうか。

- ① メガネ
- ② コイン
- ③ 宝石

今日のクイズの答え・・・②コインでした。大晦日にたくさんのレンズ豆を食べると、翌年は豊かな1年になるという古い言い伝えがあるそうです。

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

< 3月14日（木）の献立 >

牛乳 スパゲティトマトソース

鶏ささみサラダ いちご



今日の主食のスパゲティトマトソースは、オリーブオイルとにんにくの風味をきかせ、香りづけにバジルも加えています。給食のにんにくは、青森県産のものを使用しています。青森県産のにんにくは、日本の生産量第一位です。1カ月ほど乾燥させてから出荷されます。

また、にんにくは、外国から輸入もしています。その中でも中国とスペインから多く輸入しています。価格をみると、国産のにんにくは外国のにんにくの約2倍の値段です。

さて、今日はデザートの一ちごに関するクイズです。

クイズ：いちごの一番甘い部分はどこでしょうか。

- ① 先端
- ② へたのまわり
- ③ 真ん中

今日のクイズの答え・・・①先端でした。いちごは、成長の過程で糖分が先端部分に集中します。へたのほうから食べると、甘みが最後に感じるということになります。

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

< 3月15日（金）の献立 >

牛乳 ごはん 豚汁

さばのカレー焼き 五目野菜炒め



今日の主菜のさばのカレー焼きは、1・2学期に実施したリクエスト給食のうち、魚や豆を使った「苦手食材克服メニュー」で選ばれました。たまねぎ、にんにく、しょうがをすりおろしたものの、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ、塩、酒でさばにタンドリーチキン風の下味をつけておき、焼き物機で焼きました。さば独特の臭いがなく、魚が苦手な人でも食べやすい料理です。

さて、今日はさばの下味に使用したヨーグルトに関するクイズです。

クイズ：牛乳からヨーグルトを製造する際に、必要な乳酸菌は私たちの

体の中でどのようなはたらきをするのでしょうか。

- ① 骨を丈夫にする
- ② エネルギーのもとになる
- ③ おなかの調子を整える

今日のクイズの答え・・・③おなかの調子を整えるでした。私たちの腸の中には多

くの細菌が住んでいます。乳酸菌は、腸内のバランスを整えてくれます。

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

< 3月18日（月）の献立 >

ミルクコーヒー ミルクパン

チリビーンズ コーンサラダ 杏仁フルーツ



主菜のチリビーンズには、大豆を多く使用しました。大豆は、「畑のお肉」と呼ばれるようにたんぱく質が20%以上含まれています。

また、米などに不足している栄養を大豆は多く含み、糖質^{とうしつ}を体内でエネルギーに変えるときにひつようなビタミンも多く、日本人に不足しがちな栄養は豆料理などで補ってきました。豆料理が苦手な人も、自分の体に足りない栄養を補うために、少しでも食べてみましょう。

さて、今日のクイズは大豆に関するクイズです。

クイズ：大豆は、昔はあるところの隣で育てられてきました。それはどこでしょうか。

- ① 茶畑
- ② 果樹園
- ③ 田んぼ

日のクイズの答え・・・③田んぼでした。今は、稲の転作で大豆を作ることも多いですが、昔は田んぼの畦（あぜ）で作られていました。

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

< 3月19日（火）の献立 >

牛乳 豚丼

茎わかめサラダ プリン



今日の豚丼は、豚肉の肩ロースという部分を使用しています。肩ロースは、細かい脂肪が赤身の中に広がっていて、コクのある部位です。今日のような料理の他に、しょうが焼きやとんかつ、煮豚に適した部位です。肉を調理する時は、それぞれの肉の特徴を知って使い分けましょう。

豚丼には、豚肉以外にもたまねぎやしらたきを多く使用しています。たまねぎに含まれる辛み成分は豚肉と一緒に食べると、疲労回復効果が高まると言われています。

さて、今日のクイズは豚肉に関するクイズです。

クイズ：新鮮な豚肉の見分け方として正しいものはどれでしょうか。

- ① 肉の色が灰色がかったものを選ぶ
- ② ドリップが出ていないものを選ぶ
- ③ 表面がぬるぬるしているものを選ぶ

今日のクイズの答え・・・②ドリップが出ていないものを選ぶでした。肉の色は淡いピンク色で、弾力があるものが新鮮です。古くなると肉の色が灰色になります。

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

< 3月22日（金）の献立 >

牛乳 ごはん 豚肉と白菜のスープ

ツナ揚げぎょうざ 大豆もやしのサラダ



主菜のツナ揚げぎょうざは、中学生のみなさんからも給食訪問の際に多くのリクエストがあります。キャベツ、にら、たまねぎ、ツナ、調味料を混ぜあわせたあんを直径13cmの大きなぎょうざの皮で1つ1つ包み、油で揚げています。

日本でぎょうざが普及したのは、第二次世界大戦後に中国（当時の満州）にいた日本人が帰国後、ぎょうざを作って売り出したのがきっかけと言われています。

さて、今日はぎょうざに欠かせないにらに関するクイズです。

クイズ：次のうち、にらの^{たば}束の数え方として適切なのはどれでしょうか。

- ① ^{ひとやま} 一山
- ② ^{ひとたま} 一玉
- ③ ^{ひとたば} 一束

今日のクイズの答え・・・③^{ひとたば}一束でした。一山はなすなど、一玉はレタスなどを数え

る時の数えかたです。他に、小松菜は^{いちわ}一把、かぶは^{ひとかぶ}一株と数えます。