

ランチタイムズ

【11月4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 ごま味噌つけ麺

五目野菜炒め りんご



今日は、「りんご」について紹介します。りんごは、人類が食べた最も古い果物といわれており、中央アジアの寒冷地が原産です。日本へは明治時代にアメリカから伝わりました。

「一日一個のりんごは医者を遠ざける」という西洋のことわざがあるように、りんごには、腸内環境の改善に役立つ「食物繊維」や血圧を下げる効果がある「カリウム」などが多く含まれています。

りんごを横向きにスライスすることを「スターカット」といい、この切り方だと、皮や皮の近くに多い食物繊維やビタミン類をむだなく摂ることができます。ぜひお家でチャレンジしてみてください！

クイズ：日本にあるりんごの品種は、何種類あるでしょうか？

<1> 約50種類

<2> 約 2,000 種類

<3> 約15,000種類

今日のクイズの答え・・・<2>の約2,000種類です。<1>の約50種類は、青森県にある品種の数、<3>の約15,000種類は世界にある品種の数です。

ランチタイムズ

【11月5日(水)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 ごはん 根菜の中華スープ
モウカザメの黒酢あん 豚肉とにらの卵とじ



今日は、「モウカザメの黒酢あん」に使っている「モウカザメ」について紹介します。

モウカザメは、「ネズミザメ」とも呼ばれ、比較的寒い地域を好むサメです。主な産地は宮城県気仙沼市をはじめとする東北各県で、
さけ 鮭やニシンなどをエサにしています。

味は、^{たんぱく}淡白でクセがなく、唐揚げなどの揚げ物に調理されることが多いです。

クイズ:「サメ」の呼び方は、地域によって変わります。

次のうち、実在するサメの呼び名はどれでしょう？

<1> フカ

<2> タロ

<3> カメ

今日のクイズの答え・・・<1>「フカ」です。高級中華料理でおなじみの「フカヒレ」は、サメのヒレを使った料理です。

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



【11月6日(木)の献立】

牛乳 じゃごごはん じゃが芋とえのきの味噌汁

鯊^{こうじ}の塩麴焼き 人参の金平 小平梨ゼリー



給食には、小松菜やほうれん草、人参、玉ねぎ、大根、なすなど、小平で採れた、たくさんの野菜が使われています。また、小平市では野菜だけではなく、ぶどうやいちご、梨といった果物も多く栽培されています。今日のデザートは、市内で採れた梨をピューレにして作った小平梨ゼリーです。地元の味をぜひ楽しんでいただきましょう！

ゼリーのラベルは皆さんの応募作品の中から選ばれたデザインです。^{ふた}蓋をはがす前にラベルにも注目してみてくださいね！

クイズ：小平市内で栽培されている梨の品種は11種類あります。

次のうち、11種類のなかに含まれる品種はどれでしょうか。

<1> ^{た ま}多摩 <2> ^{い な ぎ}稲城 <3> ^{にいたか}新高

今日のクイズの答え・・・全部です。^{ほうすい}有名な豊水、^{こうすい}幸水をはじめとして、他にも5品種が栽培されています。小平市内農家の軒先販売でも売られていることがあるので、11種類みつけてみてください。梨ゼリーラベルデザインに応募した作品は、小平市のHPで見ることができます。ぜひ確認してみてください。

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



【11月7日（金）の献立】

今日のランチタイムズは、職場体験にきた
第二中学校の生徒さんが作成しました。

牛乳 ごはん 根菜汁

豚肉のレモン醤油 こんにゃくサラダ



今日の給食は、11月8日の「いい歯の日」にちなんだ「かみかみ献立」です。いい歯の日は、日本歯科医師会によって1993年に制定された記念日です。いい歯の日は、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いをこめた記念日となっています。

今日の根菜汁は、ごぼう、大根、にんじん、さつまいも、さといもの五種類の根菜が入っています。根菜は噛み応えがあり、よく噛むことで歯を健康にする上に、唾液の分泌量を増やしたり、歯を清掃したりする効果があります。根菜をよく噛んで食べて、歯を健康にしましょう！

クイズ：次のうち、歯が何回折れても生えてくる動物はどれでしょう？

<1> ワニ <2> トラ <3> パンダ

今日のクイズの答え・・・<1>のワニです。ワニは人間のように生えている歯の下に歯が準備されていて、歯が抜け落ちるとその下に隠れていた歯が生えてくるという仕組みになっています。

ランチタイムズ

【11月10日(月)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 とふのこそぼろ井 そうへいじる 僧兵汁
青菜と大根のごま風味



11月頃になると、店頭に並んでいるお米に「新米」の表示が目立つようになります。「新米」と表示できるのは、原料の米が採れた年の12月31日までに精米して、袋などに入れたお米だけ、と食品表示法で決められています。

お米は、昔から日本人の食卓に欠かせません。炊いたご飯を主食として食べるほか、餅や団子、米味噌、日本酒など、さまざまな食品に加工されてきました。

クイズ：中学校給食では北海道の^{おびらちょう}小平町のお米「ななつぼし」を使っていますが、北海道で一番多く作られているお米の品種はどれでしょう。

<1> ななつぼし <2> ゆめぴりか <3> きらら397

今日のクイズの答え・・・<1>の「ななつぼし」です。北海道米の^{さくつ}作付け面積の約半数を占めていて、北海道内でもっとも食べられているお米です。次に多いのが、北海道米の最高峰「ゆめぴりか」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



【11月11日(火)の献立】

牛乳 スイートポテトースト

ジュリエヌスープ ^{さわら} 鱈のトマトソースかけ



今日の「スイートポテトースト」は、小平第一中学校の生徒さんが、「給食の献立をリクエストしよう」という夏休みの課題で考えた料理です。季節の食材、さつま芋を使ったスイートポテトをパンの生地に包み、新しいメニューにしたそうです。給食センターではパンを生地から作ることができないので、食パンにスイートポテトを塗り、アクセントに黒ゴマを散らしたトーストにアレンジをしています。

今日のスイートポテトに使っているさつま芋は^{べに}紅はるかのペーストです。紅はるかは平成22年に品種登録された、比較的新しい品種のさつま芋です。

クイズ:さつま芋の品種ではないものは次のうちどれでしょう。

<1> 紅あずま <2> アマアカリ <3> キタアカリ

今日のクイズの答え・・・<3>「キタアカリ」です。キタアカリは、主に北海道で栽培されるじゃが芋の品種です。

ランチタイムズ

【11月12日(水)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 ごはん 豆もやしの卵スープ
鯖の韓国風味噌だれかけ さつま揚げのナムル



今日は、「もやし」について紹介します。

もやしは、豆が発芽した野菜です。乾燥した豆の状態では活動を休んでいますが、水を与えると、^{こうそ}酵素のはたらきによって豆の中でのいろいろな変化が起こります。もやしのタンパク質が消化吸収されやすいアミノ酸になり、でんぷんを分解する酵素「アミラーゼ」が作られます。また、乾燥した豆にはほとんどなかった「ビタミン C」も増えます。つまり、もやしは芽が出ることで栄養のバランスが変わる野菜なのです。

クイズ:発芽する野菜に「スプラウト」と呼ばれるものがあります。

次のうち、スプラウトの意味はどれでしょう？

<1> ^{しんめ}新芽 <2> ^{ふたば}双葉 <3> ^{りよくか}緑化

今日のクイズの答え・・・<1>の「新芽」です。スプラウトとは、発芽野菜の「新芽」という意味があります。つまり、スプラウトは「植物の赤ちゃん」のことをいいます。スプラウトは、少量で根も葉も茎も丸ごと食べられて栄養満点です。

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



【11月13日(木)の献立】

牛乳 きのこのガーリックライス
レンズ豆のスープ さっくりポテトチキン



今日は、「豆」について紹介します。

豆の歴史は穀類と並んで古く、数千年も昔から世界中で主要な食材として食べられていました。世界各地の豆が、その原産地から長い年月をかけて世界中に広まっていったのです。

あずき
小豆は、日本でも古来より栽培されてきました。一方、大豆は原産地の中国から日本へ弥生時代に伝来してきたものです。

今日のスープに使われているレンズ豆は、現在のイラク周辺の中東地域が原産とされ、徐々にエジプト、ギリシャ、ローマと西の方へ伝わったといわれています。

クイズ：レンズ豆の名前の由来は、「カメラや虫メガネなどのレンズに似ているから」である。○か×か？

今日のクイズの答え・・・「×」です。実は、カメラや虫メガネのレンズの方が、レンズ豆に似ていたことから、「レンズ」と名づけられました。

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



【11月14日(金)の献立】

牛乳 ごはん せんべい汁 鰯の梅だれかけ
わかめとじゃこのサラダ



今日の「せんべい汁」は、青森県^{はちのへし}八戸市を中心に伝わる郷土料理として有名です。

せんべい汁に入っている「南部せんべい」は、小麦粉に塩と水を混ぜて、鉄製の型で丸く焼いたものです。南部せんべいは、青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品で、戦前、農家の多くは鉄製の型を持っており、冷害が多く米がよく採れなかった地域の貴重な保存食でした。これを味噌汁や鍋に入れて煮たものが「せんべい汁」です。

クイズ：せんべい汁以外にも、青森県の郷土料理はたくさんあります。次のうち、青森県の郷土料理はどれでしょう？

<1> いちご煮 <2> けいらん <3> じゃっぱ汁

今日のクイズの答え・・・「全部」です。青森県には家庭料理や漁師料理のような料理が多くあります。どんな料理なのか、興味がある人はぜひ調べてみてくださいね。

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



【11月17日(月)の献立】

牛乳 ツナおろしスパゲティ

じゃが芋とベーコンの香草炒め ミックスフルーツ



今日は、「じゃが芋とベーコンの香草炒め」にたっぷり使用している「じゃが芋」について紹介します。

じゃが芋は、皮がなめらかでふっくらとして重量感があるものが多いです。じゃが芋の芽と緑色の部分には「ソラニン」という有毒な物質が含まれているので、食べてはいけません。必ず取り除いてから調理しましょう。

意外にも、じゃが芋にはビタミンCが多く含まれています。加熱調理しても減少しにくいのが特徴です。

クイズ：じゃが芋の有名な品種に「男爵」と「メークイン^{だんしゃく}」があります。このうち、煮物に向いている品種は、どちらでしょう？

<1> 男爵 <2> メークイン <3> 両方

今日のクイズの答え・・・<2>の「メークイン」です。メークインは、ねっとり系

の代表的な品種で煮ものの料理に向いています。一方、男爵はホクホク系の代表的な品種で、粉ふき芋などの料理に向いています。

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



【11月18日(火)の献立】

牛乳 どん^{めし}どろけ飯 じゃぶ汁
鯖^{さば}のさんしょう焼き きな粉ごま和え



今日の「どんどろけ飯」と「じゃぶ汁」は鳥取県の郷土料理です。

「どんどろけ」、は「雷」のことで、油を熱して豆腐を炒めるときの「バリバリ」という音が雷鳴のようであることから「どんどろけ飯」と呼ばれるようになりました。

じゃぶ汁は、正月や冠婚葬祭など人が集まるときに大鍋で調理し振る舞われていた料理です。給食では汁物として献立に取り入れました。

クイズ:「じゃぶ汁」の名前の由来は次のうちどれでしょうか?

<1> 具材を煮ると「じゃぶじゃぶ」と水が出てくるから。

<2> だしに具材が「じゃぶじゃぶ」と浸^つかっているから。

<3> 「じゃぶ」には「余りもの」という意味があるから。

今日のクイズの答え・・・<1>と<3>です。「じゃぶ汁」という名前は、豆腐や野菜を煮込むと水分がたくさん出ることや、家にある余りものの食材を、まとめて煮込んで作る料理だったことからつけられたと言われています。

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



【11月19日(水)の献立】

牛乳 うず巻パン 白いんげんと豆乳のスープ

里芋コロッケ 青菜とコーンのソテー



今日の「里芋コロッケ」は、小平産の里芋を使って、給食センターで手作りしました。

里芋は、地中にある茎にでんぷんを蓄えた「親芋」と、そこからできる「子芋」や「孫芋」があります。ふだん私たちが食べているのは、この子芋や孫芋の部分です。今日のコロッケには、あまり流通せず廃棄されることも多い「親芋」も使っているので、食品ロス削減にもつながっています。

親芋は粘りが少なく、崩れにくいので、汁物や煮物にもぴったりです。

クイズ：里芋が日本で栽培され始めたのはいつ頃でしょうか？

<1> 縄文時代 <2> 弥生時代 <3> 平安時代

今日のクイズの答え・・・<1>「縄文時代」です。日本では稲より早く栽培が始まり、縄文時代の主食だったと考えられています。

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



【11月20日(木)の献立】

今日のランチタイムズは、職場体験にきた
第二中学校の生徒さんが作成しました。

牛乳 ごはん さわにわん 沢煮椀 鮭のごま味噌焼き
ひじき和え



今日は、「和食の日」について紹介します。11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで、「和食の日」となっています。2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化が世界共通の財産となりました。そんな和食には、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」、「健康的な食生活を支える栄養バランス」、「自然の美しさや季節の移ろいの表現」、「正月などの年中行事との密接な関わり」という特徴があります。和食がユネスコ無形文化遺産に登録されるのは、地中海料理などに続いて、「食」としては5番目とのことです。和食を食べて、日本の食文化を楽しみましょう！

クイズ：次のうち、日本発祥の食材はどれでしょう？

<1> 砂糖 <2> 豆腐 <3> 梅干し

今日のクイズの答え・・・<3>の「梅干し」です。「梅」の木そのものは中国から伝わりましたが、梅の実を塩で漬けて保存食にする「梅干し」は日本で発展しました。「砂糖」はインド、「豆腐」は中国が発祥の食材です。

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



【11月21日(金)の献立】

牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ みかん



11月23日は「勤労感謝の日」です。勤労感謝の日とは、「働くことを大切にし、国民がお互いに感謝し合う日」をいいます。

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」と挨拶をする習慣がありますね。これらの挨拶は、自然の恵みや生き物の命をいただくことへの感謝のほか、食材を育てた人、料理を作った人への感謝の意味も込められています。

クイズ: 次のうち、「ご^{ちそうさま}馳走様」の語源はどれでしょうか？

- <1> おもてなしの準備をするために走り回ること
- <2> ごちそうが目の前に並んでいる状態のこと
- <3> 殿様に差し出す料理のこと

今日のクイズの答え・・・<1>です。「ご^{ちそう}馳走様」の「馳走」には「走り回る」という意味があります。昔は、おもてなしの料理を作るために、あちこち走り回って食材を集めていました。これが元となり、料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを込めて「ご馳走様」となりました。

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



【11月25日(火)の献立】

牛乳 ごはん 白菜スープ 中華風卵焼き
春雨サラダ



今日は、「白菜」について紹介します。白菜は、冬に大活躍する万能野菜です。なぜなら、和食、洋食、中華など様々な料理に用いられるからです。また、鍋料理にも欠かせない食材ですね。今日の「白菜スープ」は、中華風のスープにしてみました。

白菜は、寒くなると甘さが増します。それは、自分の葉が凍らないように、光合成で作ったでんぷんを糖に変え、葉に集めているからです。

クイズ：白菜の花の色は何色でしょう？

<1> 白

<2> 黄

<3> ピンク

今日のクイズの答え・・・<2>の「黄色」です。白菜の他にも、キャベツやブロッコリー、小松菜が「アブラナ科」という同じ仲間で、どれも、十字型に黄色い花が咲きます。

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



【11月26日(水)の献立】

牛乳 五穀ごはん さつまいも汁 豆あじの南蛮漬け
切干大根のツナマヨサラダ



今日は、「切干大根」について紹介します。

切干大根は、文字の通り、収穫した大根を細切りにして、干すことによって作られます。

切干大根は、長期間の保存ができる食材として、江戸時代から重宝されてきた食材の一つです。また、乾燥させることで大根本来の風味が増して歯ごたえもでるため、煮物だけでなく、サラダやパスタ料理としてもおいしく食べることができます。

クイズ：次のうち、切干大根にたくさん含まれる栄養素は

どれでしょう？

<1> 食物繊維 <2> カルシウム <3> 鉄

今日のクイズの答え・・・「全て」です。切干大根には、食物繊維やカルシウム、鉄が多く含まれています。貧血になりがちな人、風邪をひきやすい人は、切干大根を意識してたくさん食べるといいですよ。

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



【11月27日(木)の献立】

牛乳 キムタクごはん ビーフンスープ
ししゃものピリ辛ソース パリパリ中華サラダ



みなさん、今日の「キムタクごはん」の「キムタク」は何の略かわかりましたか？人の名前ではなく、「キムチ」と「たくあん」を略しています。

キムタクごはんは、長野県塩尻市しおじりしの中学校の栄養士さんが、子どもたちに漬物をもっと食べてもらいたいと考案したメニューです。今では、全国へと広がり、給食の定番メニューとなりました。キムチとたくあんの味、香り、見た目だけでなく、ポリポリとした「歯ごたえ」も楽しみながらいただきます！

クイズ：たくあんは、大根を塩や糠ぬかに漬けこんで作られますが、

たくあんが黄色い理由はどれでしょう？

- <1> もともと黄色い大根を使用しているから
- <2> 発酵して自然と色が変わるから
- <3> 大根を漬ける前に日光に当てているから

今日のクイズの答え・・・<2>です。大根に含まれる「イソチオシアネート」という辛味成分が、発酵により分解が進み、色素が黄色く変化します。なので、発酵する期間が長いほど、たくあんの黄色も濃くなっていきます。

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



【11月28日（金）の献立】

牛乳 プルコギトースト 卵入りトックスープ
さつま芋のサラダ



今日の主食は、韓国料理の一つ「プルコギ」をチーズと一緒に食パンに乗せて焼き上げた「プルコギトースト」です。プルコギの具は、しょうゆ、コチュジャン、砂糖など甘めの調味料で下味をつけた豚肉と野菜を炒めて作りました。

「トックスープ」の「トック」は、お米を原料としたお餅^{もち}のような食材で、韓国で誕生しました。トックとコチュジャン^{から}を絡めて作る「トッポギ」など、韓国ではさまざまな料理に使用されていて馴染みのある食材です。今日は、そのトックが入ったスープに卵を入れてみました。

クイズ：次のうち、韓国で誕生した料理はどれでしょう？

<1> ポッサム <2> ジンギスカン <3> ザンギ

今日のクイズの答え・・・<1>の「ポッサム」です。「ポッサム」とは「包む」という意味で、豚肉やにんにく、玉ねぎ、サムジャンといった香辛料などをサンチュに包んで食べる料理です。「ジンギスカン」、「ザンギ」は日本の北海道で誕生した料理です。