

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



【12月1日(月)の献立】

牛乳 青大豆の炊き込みご飯

じゃが芋の味噌汁 鰯のおろしソースかけ おかか和え



今日は、大豆についてのお話です。

よく見る大豆は黄色の「黄大豆」ですが、熟した豆の色の違いで、「青大豆」「黒大豆」「赤大豆」などの種類があります。

乾燥した大豆には、100gあたり30g以上のたんぱく質を含んでいます。牛ヒレ肉は約21g、牛乳は3g程度なので、大豆がいかに高たんぱく質な食品であるかがわかりますね。

大豆はたくさんの加工品があります。豆腐、納豆、油揚げ、味噌、醤油など、どれも和食に欠かせない食材となっています。

クイズ：大豆は別名「畑の〇〇」と呼ばれますが、〇〇に入る言葉が次のうちどれでしょうか？

<1> バター <2> お肉 <3> キャビア

今日のクイズの答え・・・<2>の「お肉」です。大豆にはお肉と同じたんぱく質が多く含まれているからです。畑のバターはアボカド、畑のキャビアはとんぶりの別名です。

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

【12月2日(火)の献立】

牛乳 ホットドッグ

えびのチャウダー キャベツ炒め



今日は、コッペパンにソーセージとキャベツを挟み、ホットドッグにして食べてください。

細長いパンに加熱したソーセージをはさんだものを「ホットドッグ」と言います。直訳すると「熱い犬」ですが、19世紀にドイツの移民がアメリカに持ち込んだフランクフルターというソーセージがダックスフントという犬に似ていることから「ドック」と呼ばれるようになりました。このソーセージを温めて提供したところ熱くて持てないのでパンにはさむようになり、これを「ホットドッグ」と呼ぶようになりました。

クイズ：ホットドックに挟むソーセージは、何からできているでしょうか？

<1> 魚肉 <2> 豚肉 <3> 鶏肉

今日のクイズの答え・・・<2>の「豚肉」です。細かく刻んだ豚肉と、塩、香辛料を練り、加熱して作ります。今日給食で使ったソーセージには、こしょう・キャラウェイ・マスタードの3種の香辛料が入っています。

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



【12月3日(水)の献立】

牛乳 ごはん 大根の味噌汁
揚げ豆腐のそぼろあんかけ ゆかり和え



12月に入って、本格的に寒さが厳しくなってきましたね。季節の変わり目は風邪をひきやすい時期ですので、日頃から免疫力を高める食事や生活習慣を心がけることが大切です。

風邪を予防するために、抵抗力をつけるビタミン C をしっかり補給しましょう。

また、しょうがやにんにくは抗菌作用や、体をあたためる効果があるので活用してみてください。

さて、今日はビタミン C についてのクイズです。

クイズ: 次のうち、ビタミン C が多く含まれる野菜はどれでしょうか？

<1> ピーマン

<2> ブロッコリー

<3> キャベツ

今日のクイズの答え・・・<1～3>「全て」です。他にも、じゃがいもやさつまいもなどのいも類にもビタミンCが多く含まれています。



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

【12月4日(木)の献立】

牛乳 チキンとキャベツの和風スパゲティ
ポテトチーズオムレツ フルーツゼリーポンチ



今日の主食は、新メニューの「チキンとキャベツの和風スパゲティ」です。鶏肉と野菜を炒めた具に、硬めにゆでたスパゲティを絡めて作りました。

デザートは果物とぶどうゼリーが入った「フルーツゼリーポンチ」です。ほとんどの果物には、たくさんのビタミンが含まれます。特に、みかん類にはビタミンCが多く含まれており、食べると肌の調子を整えてくれたり、免疫力を高めてくれたりする働きがあります。今の時期は、りんごやみかんなどが旬の果物なので、食事に取り入れられるよう意識してみてください。

クイズ：フルーツポンチの「ポンチ」の元々の意味は何でしょうか？

<1> サラダ <2> デザート <3> お酒

今日のクイズの答え・・・<3>のお酒です。元々「ポンチ」とはお酒をベースに砂糖や果汁を入れた飲み物でした。そのお酒にフルーツを入れたものがフルーツポンチでしたが、時代とともに、子どもも楽しめるようにアルコールが抜かれた今の形になりました。

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



【12月5日(金)の献立】

牛乳 ごはん 八宝菜
大豆もやしのサラダ 鬼まんじゅう



今日の「鬼まんじゅう」は大きく角切りにしたサツマイモに、小麦粉と砂糖を混ぜて蒸したもので、昔から愛知県や岐阜県でおやつとして親しまれていました。角切りのサツマイモが鬼の角や金棒に似ていることから、「鬼まんじゅう」の名前が付いたと言われています。

主菜の八宝菜に使われている白菜は一年を通じて収穫される野菜ですが、旬の時期は10月から2月頃とされています。

さて、今日は八宝菜に関するクイズです。

クイズ：八宝菜の「八」にはどんな意味があるでしょうか？

<1> 8種類

<2> たくさん

<3> 無限

今日のクイズの答え・・・<2>の「たくさん」です。なので、八宝菜は「たくさんの宝を集めて作ったように美味しいおかず」を意味します。

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



【12月8日(月)の献立】

牛乳 きつね丼

白菜と小松菜の豚汁 レンコンの金平



今日は、レンコンについて紹介します。

レンコンは食用に用いられるハス(蓮)の地下茎で、輪切りにすると穴がたくさん空いています。どうして穴があるのでしょうか？

レンコンは沼地で栽培されます。水面には大きな葉があり、泥の中にはレンコンになる地下茎が伸びています。泥の中の根は直接空気を取り込むことができません。そのため、地上の葉から空気を受け取るための通り道として、この穴が存在しています。穴はどんな小さなレンコンにもあります。

クイズ: レンコンの栄養として特に豊富なものは何でしょうか？

<1> ビタミンC

<2> たんぱく質

<3> カルシウム

今日のクイズの答え・・・<1>のビタミンCです。また、ビタミンCは水溶性であり加熱に弱いのですが、レンコンの場合は加熱調理してもある程度のビタミンCを保持すると言われています。他にも食物繊維が豊富で、整腸作用を期待できます。

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



【12月9日(火)の献立】

牛乳 味噌ラーメン
わかさぎのフライ 大根サラダ



今日の「わかさぎのフライ」は新メニューです。いつもは小麦粉をつけて唐揚げにしていますが、今日はエビフライを作るようにパン粉をつけて揚げました。骨ごとしっかり噛んで食べられるように、サクサクに作りました。

わかさぎは漢字では公園の公に、魚と書きます。江戸時代、

かすみがうら霞ヶ浦の北部にある^{あ そう}麻生の藩主が^{とくがわいえなり}徳川家斉へわかさぎを献上したことから「公魚(わかさぎ)」と呼ばれるようになったそうです。

クイズ:わかさぎに多く含まれる栄養素は何でしょうか？

<1> 食物繊維 <2> 脂肪 <3> カルシウム

今日のクイズの答え・・・<3>のカルシウムです。わかさぎは骨ごと食べられるので、骨や歯を丈夫にするカルシウムをたくさん含みます。マグロやハマチのように大きな魚は、骨ごと食べられないためほとんどカルシウムがありません。だからわかさぎやししゃものように骨ごと食べられる魚は、大きな魚とは違った良いところがあるのです。

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



【12月10日(水)の献立】

牛乳 チキン豆カレー
青菜とハムのソテー みかん



給食で人気のメニューといえば、カレーです。給食ではさまざまなカレーを提供していますが、今日はそのうちの1つである「チキン豆カレー」を作りました。チキン豆カレーには、大豆とひよこ豆の2種類の豆が入っています。カレーに入れて煮ることで、豆が苦手な人でも食べやすいように工夫しました。

また、今日のご飯にはお米に大麦を加えて炊いています。大麦の中でも「押麦」という種類の麦を使っていて、押麦は潰してある分、白米に混ぜても違和感なく食べられることが特徴です。

クイズ：大麦を使ったの飲み物として親しまれているものは、次のうちどれでしょうか？

<1> コーラ <2> 麦茶 <3> 紅茶

今日のクイズの答え・・・<2>「^{ばいせん}麦茶」です。麦茶は、大麦を焙煎して作った飲み物です。

ランチタイムズ

【12月11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 五穀ごはん 肉豆腐

切干大根のツナ和え りんご



今日は、「肉豆腐」に使用されている豆腐について紹介します。

豆腐は安くて栄養も豊富なため、皆さんの家庭の食卓にもよく登場する食材ではないでしょうか。豆腐の原料は大豆ですが、最近では枝豆や黒豆など他の豆から作られた豆腐もよく見かけますね。皆さんは、木綿豆腐と絹ごし豆腐の違いを知っていますか？その違いは作り方にあります。木綿豆腐は、豆乳に「にがり」を加えたものを型に移し、水を抜いて作ります。一方で、絹ごし豆腐は、型に豆乳とにがりを入れて、水を抜かずにそのまま固めます。

クイズ：豆腐の「腐」はどんな意味でしょうか？

<1> 白い

<2> 柔らかい

<3> 腐っている

今日のクイズの答え・・・<2>の「柔らかい」です。豆腐の「腐」は、中国語で「やわらかく固まった食品」という意味があります。そのため、「腐る」ことには全く関係ありません。



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

【12月12日(金)の献立】

牛乳 ごはん 小平冬野菜煮だんご

ほっけの唐揚げ 辛子和え



今月は、小平市内の小・中学校統一で「小平冬野菜煮だんご」を提供しています。「煮だんご」は小平の郷土料理で、古くから小平に住んでいる人は「にいだんご」と言うそうです。

今日の煮だんごの中に、何種類の「小平産」が入っているか、みなさんわかりますか？人参、大根、白菜、小松菜、長ねぎ、里芋の6種類の野菜の他、煮だんごに使用している小麦粉も小平産です。煮だんごは、小麦粉を練るところから全て手作りをし、約2時間、「生地をちぎって、釜で茹でる」を繰り返し、約20人で作業しました。ぜひ、手作りの煮だんごを味わってください。

さて、今日は小平産の小麦に関するクイズです。

クイズ：今日使用している小麦は今年の6月に収穫され、加工されたものです。では、いつ頃種をまいたものでしょうか？

<1> 去年の冬

<2> 今年の春

<3> 今年の夏

今日のクイズの答え・・・<1>「去年の冬」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



【12月15日(月)の献立】

牛乳 ごはん みぞれ汁

鯖の味噌だれ焼き 野菜のじゃこ和え



今日は、「みぞれ汁」について紹介します。

みぞれ汁とは、すりおろした大根を「みぞれ(雨と雪が混ざったもの)」に見立てた、とろみのある汁物のことです。給食では、大根の他に里芋や人参、長ねぎ、ごぼうといった野菜に加えて、豚肉やなめこも使用し、旨味と栄養たっぷりに仕上げています。

クイズ:「大根」は土の中でどのように成長しているでしょうか?

- <1> 土を押し込むようにまっすぐ下に成長している
- <2> 回転しながら成長している
- <3> 土を押し上げるように上に向かって成長している

今日のクイズの答え・・・<2>の「回転しながら成長している」です。大根は土の中で回転しながら成長しています。回転する角度は、1日約6度と言われていて、約60日で1回転することになります。



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

【12月16日(火)の献立】

牛乳 黒砂糖パン キャロットポタージュ
ひじきサラダ カレービーンズ



今日は、ひじきについて紹介します。

ひじきは和食には欠かせない食材ですが、今日は洋食のサラダに取り入れてみました。みなさんは、ひじきがどんな食材か知っていますか？ひじきは海藻の一種で、「^{なが}長ひじき」と「^め芽ひじき」の2種類に分類されます。茎の部分を長ひじきと呼び、しっかりとした歯ごたえが特徴で、煮物や炒め物に適しています。一方、葉の部分を芽ひじきと呼び、やわらかく口当たりがよいのが特徴で、和え物やサラダに適しています。

ひじきにはカルシウムや食物繊維、ヨウ素という栄養素が豊富に含まれています。ぜひ、残さずに食べてくださいね！

クイズ：次のうち、芽ひじきの別名はどれでしょうか？

<1> ^{こめ}米ひじき <2> 姫ひじき <3> 両方

今日のクイズの答え・・・<3>の「両方」です。ちなみに、長ひじきにも別名があり、「茎ひじき」とも呼ばれています。

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



【12月17日(水)の献立】

牛乳 コーンライス ジュリエンヌスープ

鮭と^{かぼちゃ}南瓜のグラタン オニドレサラダ



今日の「鮭と南瓜のグラタン」は小平第一中学校の生徒が「給食の献立をリクエストしよう」という課題で考えた料理です。

季節の鮭とほっくりとした南瓜をつかって、ホワイトソースたっぷりのあたたかいグラタンを手作りしました。カルシウム・たんぱく質・ビタミンを多く摂れるところがセールスポイントだそうです。そして、隠し味に味噌をプラスしています。

給食は飲み物として、毎日牛乳が提供されます。

クイズ：学校給食に牛乳を出すように決めたのはだれでしょうか？

<1> 国

<2> 東京都教育委員会

<3> 給食センターの栄養士

今日のクイズの答え・・・<2>の「国」です。牛乳には皆さんが成長するために大切なカルシウムなどの栄養がたくさん含まれています。皆さんに必要な栄養をとってもらうために、「学校給食法」という法律で学校給食に牛乳を出すように決められています。

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

【12月18日(木)の献立】

牛乳 わかめごはん 豚肉とレタスのすまし汁
筑前煮 ごま和え



今日は「筑前煮」について紹介します。

筑前煮は、現在の福岡県の北西部にあたる筑前地方の郷土料理です。鶏肉・にんじん・レンコン・ごぼう・こんにゃく等の具材を油で炒め、砂糖と醤油で味付けして甘辛く煮ます。煮物は、煮汁だけで調理するところが多い中、「煮る前に油で炒める」というのが筑前地方独特のものだったそうです。この調理法によってコクと照りが出て、今では日本の家庭料理を代表する煮物の一つになっています。

クイズ：こんにゃくはこんにゃく芋から作られますが、こんにゃく芋のどの部分でしょうか？

<1> 花

<2> 茎

<3> 根

今日のクイズの答え・・・<2>の茎です。こんにゃくはこんにゃく芋の球茎（きゅうけい：球状に肥大化した茎）から作られます。

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



【12月19日(金)の献立】

牛乳 しっぽくうどん

さつま芋と竹輪の天ぷら まんばのけんちゃん



今日は、香川県の郷土料理である、「しっぽくうどん」と「まんばのけんちゃん」について紹介します。香川県は2011年に「うどん県」という愛称で呼ばれるほど、讃岐^{さぬき}うどんで有名な地域です。「しっぽくうどん」は秋から冬にかけて食べられるもので、鶏肉と数種類の季節の野菜を普段給食ではあまり使わない「煮干し」の出汁で煮たうどんです。「まんばのけんちゃん」は「まんば」という独特の苦みがある高菜の仲間を、豆腐と一緒に煮た郷土料理です。「まんば」は小平では入手できないので給食では小松菜と白菜で代用しています。

クイズ：讃岐うどんの特徴として正しいものはどれでしょうか？

<1> コシが強い

<2> 色が白く透明

<3> 常に冷やして食べる

今日のクイズの答え・・・<1>です。讃岐うどんの特徴は、何と言ってもその強いコシにあります。弾力のある食感と滑らかなのどごしで、多くの人々に愛されています。

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



【12月22日(月)の献立】

牛乳 ごはん ほうとう風味噌汁
鯖の香味焼き 白菜の柚子昆布和え



12月22日は、一年の中で最も昼が短く、夜が長くなる「冬至」の日です。そのため今日の給食は、冬至に合わせた献立となっています。冬至を^{さかい}境に日が伸びるため、昔の人は冬至を「^{いん}陰」の極みとし、翌日から「^{よう}陽」にかえていくと考えました。これを「^{いちようらいふく}一陽来復」といいます。冬至は、力が^{よみがえ}蘇り運氣も上がる節目ということで、冬至に^{かぼちゃ}南瓜を食べて^{むびようそくさい}無病息災を願います。

さらに、冬至では「ゆず湯」に入る風習もありますね。そのため、給食では白菜の柚子昆布和えを作りました。

クイズ：南瓜以外で、冬至に食べると運氣が上がるとされる野菜は、

次のうちどれでしょうか？

<1> にんじん <2> だいこん <3> さといも

今日のクイズの答え・・・<1>の「にんじん」と<2>の「だいこん」です。冬至には、運を呼び込むために、名前に「ん」がつく野菜が「うん(運)」に通じるとして縁起がよいとされています。

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

【12月23日(火)の献立】

牛乳 ジャコ入りチャーハン
春雨スープ チンジャオロースー 青椒肉絲 りんごゼリー



今日は、「青椒肉絲」について紹介します。

青椒肉絲は中華料理の一つで、青椒が「青い唐辛子」という意味、肉絲は、「細切りの肉」という意味です。青い唐辛子といっても、実際にはピーマンやししとうを使うことが多く、細切りにした肉と一緒に炒めて作られることが一般的だそうです。

日本で広く食べられるようになったのは1950年代ともいわれていて、中国の料理よりも「甘い味付け」をされて提供されたことが、日本でも広く親しまれた理由の一つだそうですよ。

クイズ：ピーマンが一番苦くなる食べ方はどれでしょうか？

<1> 丸ごと食べる

<2> 千切りにする

<3> みじん切りにする

今日のクイズの答え・・・<3>の「みじん切りにする」です。ピーマンは細かく切れば切るほど

細胞が傷ついて、苦みが出ます。意外ですが、丸ごと食べるのが一番苦みを抑えられます。

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



【12月24日(水)の献立】

牛乳 ピザトースト

麦入り野菜スープ フライドチキン



今日はクリスマス献立です。では、どうしてクリスマスにチキンを食べるのでしょうか？

本来アメリカでは、お祝いの時のごちそうとして七面鳥(ターキー)を食べる習慣があります。そのため、クリスマスにもローストターキーを食べることが主流ですが、日本では七面鳥が高価で手に入れないことや、大きな七面鳥を焼くオーブンが普及していないことから、代わりに手に入れやすい鶏肉を使ったローストチキンやフライドチキンを食べることが一般的になりました。

クイズ：サンタクロースは世界に何人いるのでしょうか？

<1> 1人

<2> 3人

<3> 120人

今日のクイズの答え・・・<3>です。「120人」です。公認サンタクロースとは、デンマークに本

部を置く「グリーンランド国際サンタクロース協会」に認定された人物を意味しています。また

120人のうち、日本人は1998年に認定された男性1人です。