

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



【1月9日(金)の献立】

牛乳 七草ごはん お雑煮
鯖の一味焼き 大豆とじゃこの甘辛揚げ



今日は、2026年の初めの給食です。

皆さんは、今年の目標を決めることができましたか？目標があると、その目標に向かって頑張ることができます。また、目標を達成するためには、健康な「体と心」がなくては達成できません。給食センターでは、皆さんがその目標を達成できるように応援しています。

ぜひ今年も、好き嫌いせずに何でも食べるように心がけましょう！

クイズ：牛乳には、どれくらいカルシウムが含まれるでしょうか？

<1> 約100mg

<2> 約200mg

<3> 約300mg

今日のクイズの答え・・・<2>の約200mgです。正確には、200mlの中に、227mgのカルシウムが入っています。一日に推奨されている量は、男子が1000mg、女子は800mgです。多くの人は足りていないといわれているので、しっかりと牛乳からカルシウムを摂取するようにしましょう！

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



【1月13日（火）の献立】

牛乳 ハヤシライス

じゃが芋のシャキシャキサラダ フルーツポンチ



今日は、「ハヤシライス」について紹介します。

みなさんは、ハヤシライスがどこで誕生した料理か知っていますか？洋食のイメージがあるかもしれませんが、実は明治時代に日本で誕生した料理だといわれています。

もともとは、イギリス料理やフランス料理のハッシュドビーフをもとにしていますが、ハヤシライスは、甘みやとろみをつけることで、ご飯に合うようにアレンジしたそうですよ。

クイズ：ハヤシライスの名前の由来はどれでしょうか？

<1> 早く作ることができる料理だから

<2> やしの実を具として使ったから

<3> 林さんが作った料理だから

今日のクイズの答え・・・<3>の「林さんが作ったから」です。

諸説ありますが、林さんが初めて作ったからハヤシライスと呼ばれるようになったともいわれています。

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



【1月14日(水)の献立】

牛乳 麦ごはん キムチチゲ
ししゃものコチュジャン焼き 小松菜ポックム



今日は、「キムチチゲ」について紹介します。

キムチチゲは、朝鮮半島で広く食べられている辛口の鍋料理です。白菜キムチを中心に、魚介系、野菜、豆腐などの具が使われているため、栄養満点の料理です。ちなみに、キムチチゲの「チゲ」は、韓国語で「鍋」、ポックムは、「炒め物」という意味です。

また、今日は、「手洗いの日」でもあります。手洗いは病気を予防してくれるので、給食の前にはしっかりと手を洗いましょう！

クイズ：大麦には、白米の何倍の食物繊維が入っているでしょうか？

<1> 17倍

<2> 20倍

<3> 23倍

今日のクイズの答え・・・<1>の「17倍」です。麦ごはんには、白米の17.4倍もの食物繊維が含まれていて、生活習慣病予防に役立ちます。

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



【1月15日(木)の献立】

牛乳 小平^{かて}糧うどん

糧うどんの糧 ちくわの二色天ぷら



今日の給食には、小平市の郷土料理である「小平^{かて}糧うどん」を提供します。小平^{かて}糧うどんの「糧」とは、ゆでた野菜のことを指します。糧は、スープの中に入れてうどんと一緒に食べましょう。

小平市は水が^{とぼ}乏しい土地でお米が育ちにくかったため、代わりに小麦の栽培が行われていました。昔の人たちは、その小麦粉を使ってうどんを作り、地域で収穫した野菜を添えて食べていたそうです。

日本全国の様々な郷土料理には、昔の人々の知恵と工夫が込められています。ぜひ、小平市の歴史背景を感じながら食べましょう。

クイズ：次のうち、東京都の郷土料理はどれでしょう？

<1> みそポテト <2> 深川めし <3> ほうとう

今日のクイズの答え・・・<2>の「深川めし」です。深川めしは、ねぎと生のアサリを味噌でさっと煮て、汁ごとご飯にかけた料理です。ちなみに、<1>の「みそポテト」は埼玉県、<3>の「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。

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



【1月16日（金）の献立】

牛乳 ごはん 鯖のへしこそぼろふりかけ
めった汁 鶏の治部煮



今日は、「治部煮」と「めった汁」について紹介します。

治部煮の名前の由来は諸説ありますが、その中の一つは、小麦粉を使ってトロミを付けて煮込む音が、「ジブジブ」となることが理由だそうです。また、めった汁は、「汁の中に具をやたらめったら入れる」という理由から名付けられたといわれています。

今日は、それぞれの料理の名前の由来をぜひ覚えていただきますよう！

クイズ：治部煮、めった汁はどこの郷土料理でしょうか？

<1> 石川県

<2> 福井県

<3> 秋田県

今日のクイズの答え・・・<1>の「石川県」です。治部煮やめった汁はどちらも石川県の郷土料理です。ちなみに、鯖のへしこも、石川県や福井県の郷土料理で、本当のへしこには、糠（ぬか）を使用しています。

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



【1月19日(月)の献立】

牛乳 ガーリックライス チリコンカン
豆腐グラタン



今日は、「チリコンカン」について紹介します。

チリコンカンはアメリカの郷土料理で、ひき肉と玉ねぎなどの野菜を炒め、豆やトマト、そして、様々なスパイスと一緒に煮込んで作られる料理です。

今では、タコスと一緒に食べたり、チーズやポテトをトッピングしたりするチリコンカンもあります。

作り方は比較的簡単なので、興味のある人はぜひ自分でも色々なチリコンカン調べて作って食べてみてください！

クイズ：チリコンカンと同じように、アメリカの郷土料理として有名なものは次のうちどれでしょうか？

<1>ピラフ <2>ビーフストロガノフ <3>クラムチャウダー

今日のクイズの答え・・・<3>の「クラムチャウダー」です。ちなみに、<1>のピラフはトルコの料理、<2>のビーフストロガノフはロシアの料理です。

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



【1月20日（火）の献立】

牛乳 ごはん 大根と油揚げの味噌汁

あじ
鰹フライ 鶏肉とキャベツのレモン塩麴炒め



今日は、「鰹」について紹介します。

鰹は、青魚の仲間で、成長すると約30cm～35cmになります。

鰹には、皆さんの健康の維持に欠かせないたんぱく質、ビタミン、ミネラル、血液をサラサラにする効果がある「DHA」や「EPA」といった栄養素が豊富に含まれています。また、これらの栄養素を摂ると、記憶力が良くなるともいわれています。

体調を崩しやすいこの時期にぴったりの魚なので、残さずに食べましょう！

クイズ：「鰹」は、魚^{へん}編に何という漢字を書きましょうか？

<1> 青 <2> 春 <3> 参（まいる）

今日のクイズの答え・・・<3>の「参」です。ちなみに、<1>の魚編に「青」は「サバ」、<2>の魚編に「春」は「サワラ」と読みます。どの魚がどんな漢字なのか、ぜひ調べてみてください。

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



【1月21日(水)の献立】

牛乳 五目あんかけ麺 白菜と卵のスープ
もやしの^ごま^まの胡麻風味



今日は、「胡麻の栄養素」について紹介します。

胡麻には、カルシウムや鉄分、マグネシウムや食物繊維など、たくさんの体にとって必要な栄養素が入っています。また、セサミンやビタミン E といった抗酸化作用のある栄養素も入っているので、疲れをとってくれたり、肌の調子を調べてくれたりする効果があります。

美容と健康に興味のある人は、もやしの胡麻風味をすすんで食べましょう！

クイズ：胡麻に含まれるマグネシウムの働きはどれでしょう？

- <1> 血液を固める
- <2> 筋肉や神経の働きを助ける
- <3> 視力を保つ

今日のクイズの答え・・・<2>の「筋肉や神経の働きを助ける」です。ちなみに、<1>の血液を固めるのはビタミン K、<3>の視力を保つのは、ビタミン A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



【1月22日(木)の献立】

牛乳 麦ごはん ほうれん草のすまし汁
鶏肉と根菜の甘酢炒め おかかふりかけ



今日の「鶏肉と根菜の甘酢炒め」は小平第二中学校の生徒が「まごわやさしい献立を考えよう」という課題で考えた料理です。

この献立は、家庭でも作りやすいように、電子レンジなども活用して時短調理できるよう工夫したそうです。

また、鶏肉に片栗粉をまぶしてから焼くことで、カリッとジューシーにするようにしたそうです。給食では、大きな鍋で小麦粉を付けた鶏肉を炒めると釜にくっついてしまうため、片栗粉は使わないで調理してみました。

クイズ:根菜の甘酢炒めに入っている根菜は何種類でしょうか？

<1> 3種類

<2> 4種類

<3> 5種類

今日のクイズの答え・・・<1>の「3種類」です。

使われている根菜は、蓮根とさつま芋と人参の3種類です。

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



【1月23日（金）の献立】

牛乳 ツナカレーチーズトースト

えのきとじゃが芋のコンソメスープ ゴマごぼうサラダ



今日の「えのきとじゃが芋のコンソメスープ」は小平第二中学校の生徒が「まごわやさしい献立を考えよう」という課題で考えた料理です。

「ま」は豆、「ご」はごま、「わ」は「わかめや海藻類」、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけやきのこ類、「い」は芋を意味しています。このスープには、きのこや野菜、芋が入っていて、食べると体の調子を調べてくれます。

クイズ：まごわやさしいという標語は、いつ頃誕生したのでしょうか？

- <1> 今から約20年前
- <2> 今から約30年前
- <3> 今から約40年前

今日のクイズの答え・・・<3>の「今から約40年前」です。1980年代後半にできた言葉といわれています。バランスよく食事を摂るためにも、「まごわやさしい」をぜひ覚えておきましょう！

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



【1月26日（月）の献立】

牛乳 ごはん 飛鳥汁

あんかけ卵焼き ジャガ芋としめじのマヨ炒め



今日の「ジャガ芋としめじのマヨ炒め」は小平第二中学校の生徒が「まごはやさしい献立を考えよう」という課題で考えた料理です。

ジャガ芋としめじのマヨ炒めには、日本人が不足しがちな芋類やキノコ類をたくさん使っています。また、マヨネーズを使うことで、誰でも食べやすい工夫がしてあります。栄養満点の献立になるように考えた料理をぜひ味わっていただきましょう！

クイズ：ジャガ芋に多く含まれて、加熱しても残りやすい栄養素は次のうちどれでしょうか？

<1> ビタミンA

<2> ビタミンB

<3> ビタミンC

今日のクイズの答え・・・<3>の「ビタミンC」です。

ビタミンCは、加熱をするとこわれてしまいます。しかし、ジャガ芋にはでん粉が多いので、加熱をしてもビタミンCは半分くらい残るといわれています。

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



【1月27日(火)の献立】

牛乳 ソフト麺 ミートソース

ビーンズサラダ みかん



1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。

給食は、明治22年に山形県の忠愛(ちゅうあい)小学校で始まりました。しかし、戦争の影響などで、給食を提供することができなくなってしまいました。給食が再開したのは昭和22年ですが、その時、アメリカから食料の支援をしてもらったため、その日を「学校給食感謝の日」と呼ぶようになりました。

全国学校給食週間は、給食の歴史や目的など、「学校給食について理解を深める一週間」です。この期間には、今日のソフト麺ミートソースのように昭和の給食が登場します。

ぜひ、いつもよりも感謝の心をもって、給食をいただきましょう！

クイズ:給食で最初に提供された料理は何でしょうか？

<1> 牛乳 <2>おにぎり <3>味噌汁

今日のクイズの答え・・・<2>の「おにぎり」です。最初の給食は、明治22年

に、山形県の忠愛ちゅうあい小学校でおにぎりと鮭と漬物が提供されました。

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



【1月28日(水)の献立】

牛乳 ごはん 雪見汁

鰯のごまケチャップソースかけ わかめの和えもの



今日の「わかめの和えもの」は小平第二中学校の生徒が「まごはやさしい献立を考えよう」という課題で考えた料理です。

和えものを作る時には、野菜の切り方のコツを考えながら調理をしたそうです。具には、ツナ、きゅうり、大根、わかめを使っていて、ドレッシングには、ポン酢とマヨネーズを使って食べやすくしているところが特徴です。

クイズ：給食には入っていませんが、二中の生徒さんがドレッシングに入れたものは次のうちどれでしょうか？

<1> わさび

<2> からし

<3> 七味

今日のクイズの答え・・・<1>の「わさび」です。

その他にも、ドレッシングにはごま油を入れ、具には、カニカマも使ってサラダを作ったそうですよ。

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



【1月29日(木)の献立】

牛乳 焼きそばパン

ABC スープ 白身魚のフライ



今日は、焼きそばパンについて紹介します。

昔は、給食室で調理をする時に、釜があまりなかったため、焼きそばだけを提供することができなかったそうです。

そのため、焼きそばの量を減らして、調理済みのパンにはさむことで、エネルギーをしっかりと摂ることができる献立として給食でも食べられるようになったそうです。

クイズ：焼きそばパンはどこで誕生したのでしょうか？

<1> 東京都

<2> 静岡県

<3> 新潟県

今日のクイズの答え・・・<1>の「東京都」です。

焼きそばパンは、東京都のお店で、「焼きそばをパンにはさんで食べたい」というお客さんの要望によって誕生したといわれています。

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



【1月30日（金）の献立】

牛乳 ルーローハン
春雨スープ デコポン



今日は、「ルーローハン」について紹介します。

ルーローハンとは、古くから台湾で親しまれてきた料理です。ルーローハンは、しょうゆベースで甘辛く煮込んだ豚肉をご飯の上にのせた料理で、豚肉の柔らかい食感が魅力的です。

また、今日は全国学校給食週間の最終日でもあります。給食のありがたみを噛みしめながらいただきます！

クイズ： 全国学校給食週間ができた大きな目的は次のうちどれでしょうか？

<1> 給食の残食量を減らすため

<2> 給食に感謝するため

<3> みんなが笑顔で給食を食べるため

今日のクイズの答え・・・<2>の「給食に感謝するため」です。給食が食べられることは当たり前ではないことを思い出し、豊かに食事ができることを感謝するために、学校給食週間があります。