

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



【2月2日(月)の献立】

牛乳 大豆ごはん けんちん汁

いわし
鰯の竜田揚げ 切干大根のサラダ



今日は、節分献立として「大豆ごはん」と「鰯の竜田揚げ」を提供します。

皆さんは節分に豆まきをしますか？豆には、霊力が宿ると伝えられているため、豆をまいて「病」や「災い」を表す鬼を祓^{はら}い、その豆を食べることによって、1年間健康に過ごすことができると考えられています。

また、節分には玄関に、尖^{とが}った「柊^{ひいらぎ}の葉」と香りの強い「鰯」を飾る風習があります。これには、「魔除け」や「厄払い」の意味が込められています。

クイズ：豆まきをする際に使用する豆を何と呼ぶでしょうか？

<1> 節分豆

<2> 鬼豆

<3> 福豆

今日のクイズの答え・・・<3>の「福豆」です。福豆とは、炒った大豆を「^{ます}杓」と

いう木製の容器に入れ、神棚^{かみだな}にお供えしたもののことをいいます。豆まきをした後は、「年齢プラス1つ」の数の福豆を食べます。

ランチタイムズ

【2月3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 ポークカレー

コールスローサラダ ブルーベリーマフィン



令和5年2月1日に新しい給食センターが開所してから、今年で3周年を迎えます。今年も記念献立として、開所初日の献立だった「ポークカレー」、「コールスローサラダ」、小平産のブルーベリーを使用した「ブルーベリーマフィン」を提供します。

給食センターでは、多くの調理員さんたちが、朝早くから一つ一つのメニューを丁寧に作っています。3年目となり、給食センターでは新しいメニューが増えてきました。今年度は11月に里芋コロケの手作りにも初挑戦しました。

クイズ：給食センターで働いている人は、一日で何人いるでしょう？

<1> 約100人 <2> 約65人 <3> 約35人

今日のクイズの答え・・・<2>の「約65人」です。給食センターでは、早朝から食材の下処理をし、調理、学校への配送、食器や食缶の洗浄までたくさんの職員が携わっています。これからも、一生懸命作った給食を残さずに食べてくれると嬉しいです！

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



【2月4日(水)の献立】

牛乳 じゃこ入り高菜チャーハン
ワタンスープ ちくわの中華サラダ



今日の「じゃこ入り高菜チャーハン」には、豚肉、ちりめんじゃこ、にんじん、高菜漬^{たかな}け、長ねぎなど色々な食材を使用して作りました。

「ちりめんじゃこ」はいわしを使った加工品で、「カタクチイワシ」や「マイワシ」などの稚魚^{ちぎょ}を塩水で茹でてから乾燥させたものです。ちりめんじゃこと見た目が似ている「しらす干し」も魚の種類は同じですが、しらす干しの方がちりめんじゃこよりも水分も多く含んでいます。

クイズ: 次のうち、マイワシの特徴はどれでしょう？

- <1> 体の側面に、七つ程度の黒点^{こくてん}が並んでいる
- <2> 背が青黒く、上あごが下あごに比べて大きい
- <3> 目が大きくうるんだように見える

今日のクイズの答え・・・<1>です。体の側面に七つ程度の黒点が並んでいることから、マイワシは「ナナツボシ」とも呼ばれます。給食で使用しているお米の銘柄と同じですね！ <2>は「カタクチイワシ」、<3>は「ウルメイワシ」の特徴です。

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



【2月5日（木）の献立】

牛乳 菜の花れんこんかつお節トースト
コーンチャウダー きのことガーリックソテー デコポン



今日の「菜の花れんこんかつお節トースト」は、花小金井南中学校の生徒が考案した献立です。菜の花の青臭さを緩和してくれるかつお節を入れたことや歯ごたえがよく、菜の花とれんこんを組み合わせせてオシャレにしたことがイチオシポイントだそうです♪

菜の花の開花時期は2月から5月ですが、食用としての旬は1月から3月ごろとなっています。私たちは、菜の花の「花茎^{か けい}」という茎の部分や「つぼみ」を食べていて、独特のほろ苦い風味が特徴です。ぜひ、旬を感じながら食べてくださいね。

クイズ：次のうち、春に咲く花に黄色が多い理由はどれでしょう？

<1> 寒さから身を守るため

<2> 太陽の光を集めるため

<3> 虫に花粉を運んでもらうため

今日のクイズの答え・・・<3>の「虫に花粉を運んでもらうため」です。春になって早くに活動を始めるアブやハエは、黄色に敏感だそうです。

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



【2月6日（金）の献立】

牛乳 トマトピラフ

白菜のクリーム煮 スパニッシュオムレツ



今日は、「白菜」について紹介します。白菜といえば、冬の定番料理「鍋」に欠かせない食材ですね。また、漬物でもおなじみ白菜は、古くから食べられていたように思われがちですが、意外に歴史は浅く、日清・日露戦争の際に兵士が中国から持ち帰ったのが始まりだそうです。欧米であまり栽培されていないので、アジアの代表的な野菜といえますね。

白菜は水分が多いので、煮たり炒めたりして火を通すと、カサが減ってたくさん食べることができます。

クイズ：次のうち、白菜に多く含まれている栄養素は

どれでしょう？

<1> カリウム <2> ビタミンC <3> 食物繊維

今日のクイズの答え・・・「全部」です。カリウムやビタミンCは煮たりすると汁に溶け出してしまうため、鍋物にしてたっぷりの白菜を汁ごと食べるのが効果的な食べ方です。

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



【2月9日(月)の献立】

牛乳 すき焼き風丼 からし和え

こんにゃくゼリーポンチ



今日の「すき焼き風丼」は、花小金井南中学校の生徒が「地産地消!小平市産の食材を使った一品をつくろう」という課題で考案した献立です。実際に長ねぎ、小松菜、大根は、小平市産を使用しています。2月に小平市内で採れる農産物は他にも、にんじん、じゃが芋、里芋、うど、ほうれん草など、たくさんあります。

食糧輸送に^{ともな}伴う環境への影響を示す「フードマイレージ」という指標があります。食糧輸入が多く、島国である日本は高い値になることが多いですが、小平市産の農産物は近い場所で作られているので、フードマイレージが低く、環境にも優しいですよ。

クイズ: 次のうち、

小平市内でもっとも生産の多い野菜はどれでしょう?

<1> キャベツ <2> 白菜 <3> 大根

今日のクイズの答え・・・<3>の「大根」です。令和5年度は326トンの収穫がありました。次にキャベツ、なす、トマトと続いて第5位は白菜でした。

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



【2月10日（火）の献立】

牛乳 ほうれん草の和風スパゲティ

コーンサラダ 米粉のブラウニー



今日は、バレンタイン献立として「米粉のブラウニー」を出します。
「ブラウニー」は濃厚なチョコレートケーキの1つで、アメリカで発祥しました。1893年に開催されたシカゴ万博で誕生したといわれており、今ではバレンタインの定番スイーツになっています。

給食では米粉を使用して、もちりとした感じに仕上げています。

クイズ：「カカオ」という植物のうち、チョコレートに使われるのは
どの部位でしょう？

<1> 樹液

<2> 根

<3> 豆

今日のクイズの答え・・・<3>の「豆」です。カカオ豆の中心部分を^{ふんさい}粉碎、

^{ばいせん}焙煎してすりつぶしたものを「カカオマス」と言い、チョコレートはこのカカオマスに砂糖、粉乳、ココアバターなどを加えて、よくすりつぶし、練りこんで、型に入れて作られます。

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



【2月12日(木)の献立】

牛乳 茶めし おでん ニシンの香り揚げ

彩り野菜の和風マヨ和え



今日の「彩り野菜の和風マヨ和え」は、小平第二中学校の生徒が考案した献立です。

今日は「ニシン」について紹介します。ニシンは北の海にすむ魚で、昔は北海道で大量に獲れましたが、今はほとんど輸入をしています。北海道のニシン漁は明治から大正にかけて最盛期を迎え、当時は100万トン近くも獲れました。春を告げる魚ということで「はるつげうお春告魚」とも呼ばれます。ニシンの^{かんろに}甘露煮をそばの上に乗せた「ニシンそば」は、北海道や京都の郷土料理で、年越しそばとしても食べられています。

クイズ: 次のうち、ニシン漁をするときに

生まれた北海道の民謡はどれでしょう？

<1> 花笠音頭 <2> ソーラン節 <3> よさこい節

今日のクイズの答え・・・<2>の「ソーラン節」です。獲った魚を陸へ運搬する船に、うつす作業中に唄うそうです。

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



【2月13日（金）の献立】

牛乳 ごはん のっぺい汁

鰯の照り焼き キャベツの塩昆布和え



今日の汁物は、「のっぺい汁」です。「のっぺい汁」は新潟県の郷土料理として知られていますが、実は全国各地に昔から伝わる郷土料理です。

各地により「のっぺい煮」、「のっぺ」など様々な呼び方があります。里芋、ごぼう、にんじん、大根などの野菜をふんだんに用いて、片栗粉や葛で^{くず}とろみをつけた汁で、鶏肉や鮭を入れることもあります。大鍋でたくさん作るのが一般的で、集会や正月、お盆、冠婚葬祭などに欠かせない料理です。

クイズ：次のうち、給食の定番汁物「けんちん汁」と

「のっぺい汁」の違いはどれでしょう？

<1> とろみがある <2> 冷やしもある

今日のクイズの答え・・・両方です。けんちん汁にはとろみがなく、崩した豆腐と野菜を油で炒めるので、温めて食べるのが一般的です。のっぺい汁は夏に冷やして食べることもあるので、一年中楽しむことができます。

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



【2月16日(月)の献立】

牛乳 きな粉揚げパン ポトフ

マカロニナポリタン



今日の給食は、大人気メニュー「きな粉揚げパン」です。揚げたパンにきな粉と砂糖をまぶして、ほんのりと甘く、きな粉の香ばしい香りがする揚げパンになっています。

みなさんは、きな粉が何からできているか知っていますか？きな粉は「大豆」からできています。大豆は私たちの食事に欠かせない食材です。一般的で、よく見る大豆は「黄色」ですが、他にも緑や赤、茶色い大豆があります。ちなみに黒色の大豆が、お正月に食べる「黒豆」です。

クイズ：次の大豆製品のうち、

「発酵」の過程がない食材はどれでしょう？

<1> 味噌 <2> 納豆 <3> 豆乳

今日のクイズの答え・・・<3>の「豆乳」です。味噌と納豆は大豆からできる

「発酵食品」ですが、豆乳は違います。豆乳は、大豆から豆腐を作る途中の

段階で生成されるので、発酵の過程はありません。

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



【2月17日（火）の献立】

牛乳 鶏塩ラーメン さつま芋のバターしょうゆ煮
かまぼこもやしの和え物 りんご



今日は、鶏塩ラーメンに使用している「メンマ」について紹介します。メンマの原料は「^{たけのこ}筍」です。美味しく食べられる筍の収穫時期はとても短く、伸びすぎた筍は固くて食べられません。筍は成長スピードが非常に早く、1日で30cm以上伸びることもあるそうです。伸びすぎた筍はやがて「竹」となり森林を荒らします。これが、日本国内で問題となっている「^{ほうちちくりん}放置竹林」です。そこで、伸びすぎてしまった筍を有効活用し、美味しく食べられるように開発されたメンマがあり、給食ではそのメンマを使用しています。つまり、このメンマを食べることで竹林が整備され、放置竹林の課題対策にも繋がるということです。

クイズ：次のうち、筍の旬はいつでしょう？

<1> 春 <2> 秋 <3> 冬

今日のクイズの答え・・・<1>の「春」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



【2月18日(水)の献立】

牛乳 ごはん うど入り豆乳ちゃんこ汁

トンカツ 冬野菜のおひたし



今日は、「うど」について紹介します。うどは日本原産の山菜で、爽やかな香りとシャキシャキとした食感が特徴です。^{ねかぶ}根株に土を被せて栽培される、やや緑がかったうどを「山うど」、暗い所で光を当てずに栽培される、真っ白なうどを^{なんぱく}「軟白うど」と呼びます。

うどには、摂り過ぎた塩分を排出する働きのある「カリウム」が豊富に含まれています。また、抗酸化作用をもつ「クロロゲン酸」という成分も含まれ、生活習慣病や老化の予防にも期待できます。

クイズ: 次のうち、適切なうどの保存方法はどれでしょう?

- <1> ^{れいあんじょ}冷暗所で保存する。
- <2> 水につけて室温で保存する。
- <3> 暖かく、日光の当たるところで保存する。

今日のクイズの答え・・・<1>の「冷暗所で保存する」です。うどは鮮度が命の野菜なので、新聞紙などに包んで保存し、なるべく早く食べましょう。

ランチタイムズ

【2月19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 とうもろこしごはん チェプオハウ
ほっけのチャンチャン焼き 金時豆の甘煮



今日は、北海道の郷土料理です。

「チェプオハウ」とは「鮭の煮込み汁」のことで、北海道のアイヌ民族の言葉で「オハウ」は「汁」を意味します。山菜や野菜・鳥獣肉・魚肉などを煮込み、脂や塩で味付けした汁物で、具がたくさんなのが特徴です。具材が魚の場合は「チェプオハウ」、肉の場合は「カムオハウ」と呼ばれます。給食では、鮭を使い、大根やにんじん、じゃが芋、たまねぎ、長ねぎを入れて作りました。さらに、だしを取った昆布も刻んで具材にしています。鮭と昆布、海の恵みに感謝していただきます。

クイズ：次のうち、北海道で採れる昆布の種類はどれでしょう？

<1> ^{りしり} 利尻昆布

<2> ^ま 真昆布

<3> ^{ひ だか} 日高昆布

今日のクイズの答え・・・<1>～<3>の「すべて」です。他にも細目昆布、

^{らうす} 羅臼昆布、^{なが} がごめ昆布、長昆布などがあります。日本で食べられる昆布の約90%は北海道産となっています。

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



【2月20日（金）の献立】

牛乳 ごはん おぶっこ さんぞく 山賊焼き つぶつぶ



今日の給食は、長野県郷土料理の「山賊焼き」です。

山賊焼きは、諸説ありますが山賊が獲物を焼いて食べたことから由来すると言われています。にんにくやしょうがを効かせたタレで味付けした鶏肉に片栗粉をまぶし、1枚のままフライパンで揚げ焼きすることから、その迫力ある見た目が、「山賊のごとく荒々しい」として名付けられたとも伝えられています。特に長野県を中心に親しまれています。

クイズ：次のうち、長野県の観光地である「じごくだにおんせん地獄谷温泉」が

有名な理由はどれでしょう？

<1> 馬も温泉に入る

<2> 猿も温泉に入る

<3> カピバラも温泉に入る

今日のクイズの答え・・・<2>の「猿も温泉に入る」です。地獄谷温泉では野生の猿が温泉に入ってくつろいでいる姿が見られます。

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



【2月24日（火）の献立】

牛乳 カレーうどん 照り焼きまん

白菜のゆず和え



今日の「照り焼きまん」は、給食センターの新作メニューです。中に入っている具の、鶏肉、たけのこ、しいたけを醤油や砂糖で甘辛く味付けました。その具を小麦粉とベーキングパウダーから作った生地で包み、蒸しています。パンや焼き菓子を作る際、ベーキングパウダーを使用すると、生地がふんわりと膨らみ、軽い食感に仕上がります。ぜひ、ふわふわの食感も感じながら、ぜひ食べてくださいね。

クイズ：次のうち、ベーキングパウダーと

同じ働きがあるものはどれでしょう？

<1> ドライイースト

<2> ドライウェスト

<3> ドライフルーツ

今日のクイズの答え・・・<1>の「ドライイースト」です。ドライイーストにもベーキングパウダーと同様に生地を膨らませる働きがあります。しかし、膨らませ方が異なります。ベーキングパウダーは化学反応、ドライイーストは酵母こうぼにより炭酸ガスを発生させて生地を膨らませます。

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



【2月25日（水）の献立】

発酵乳 麦ごはん かき玉汁

揚げ豆腐の^{でんがく}田楽味噌だれかけ 豚肉と昆布の炒め物



今日の「揚げ豆腐の田楽味噌だれかけ」の「田楽」とは、豆腐やこんにゃくに甘めの味噌をつけて焼いた料理のことをいいます。さまざまな地域の郷土料理となっており、その地域で食材や味噌の特徴が異なります。今日の給食の田楽味噌は、八丁みそに、酒、みりん、砂糖を加えてタレを作りました。

タレに使用している「八丁みそ」は、愛知県岡崎市で作られる伝統的な味噌で、一般的な赤味噌とは材料や熟成期間に違いがあります。赤味噌は、大豆に^{こめこうじ}米麹や塩を入れて熟成させますが、八丁みその材料はシンプルで、大豆に塩のみを入れて熟成させます。

クイズ：一般的な味噌の熟成期間は数か月～1年ほどですが、

八丁みその熟成期間はどのくらいでしょう？

<1> 1年半 <2> 2年 <3> 3年

今日のクイズの答え・・・<2>の「2年」です。八丁みそはコクがあり、少し苦みのある深い味わいが特徴です。

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



【2月26日（木）の献立】

牛乳 ガーリックトースト 肉団子のミルクスープ
ほうれん草とハムのサラダ いよかん



今日のデザートは、「いよかん」という^{かんきつ}柑橘類の果物です。

いよかんは、みかん類とオレンジ類が偶然、自然交配してできた品種だそうで、明治時代に発見されました。いよかんの大きさはみかんより一回り大きく、外側の皮は厚いのですが、手で簡単に剥くことができます。みかんと同様、いよかんにもビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは抵抗力をつけてくれるため、風邪予防に効くビタミンです。ぜひ食べてくださいね。

クイズ：いよかんの生産量日本一の都道府県はどこでしょう？

<1> 静岡県

<2> 和歌山県

<3> 愛媛県

今日のクイズの答え・・・<3>の「愛媛県」です。愛媛県は国内のいよかん生産の約90%を占めています。今日の給食のいよかんも愛媛県産です。ちなみに、<2>の「和歌山県」は、みかんの生産量日本一です。

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



【2月27日（金）の献立】

牛乳 ごはん うち豆汁

きびなごの唐揚げ 里芋と鶏ひき肉のごま煮



「里芋と鶏ひき肉のごま煮」は花小金井南中学校の生徒が考案した献立です。

里芋の原産地は、インド東部からインドシナ半島の熱帯地域といわれ、寒さに強い品種が中国や日本に伝わりました。日本では稲より早く栽培が始まり、縄文時代では主食だったと考えられています。山で自生している「山芋」に対して、里で栽培されることから「里芋」という名前がつけました。

クイズ：次のうち、里芋に多く含まれる三大栄養素はどれでしょう？

<1> 炭水化物 <2> たんぱく質 <3> 脂質

今日のクイズの答え・・・<1>の「炭水化物」です。炭水化物は、エネルギー源として重要な役割を果たしますね。炭水化物は主食として食べる穀類の他、いも類にも多く含まれています。たんぱく質は肉、魚、卵、大豆に、脂質は油やバター、ナッツ類に多く含まれています。