



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

# ランチタイムズ

【4月10日（水）の献立】

ミルクコーヒー 塩シュガーバタートースト

チリコンカン ハムサラダ



今日のトーストは、バターと砂糖さとうに塩少々とバニラエッセンスを加えたものを食パンにぬって焼きました。甘い料理あまに塩を少々入れると甘みが引き立ちます。

チリコンカンは、ひき肉と豆を煮込んだアメリカの料理です。チリパウダーが入るのが特徴です。チリパウダーは、赤い唐辛子とうがらしやパプリカ、オレガノ、クミン、ガーリックなどがブレンドされている香辛料こうしんりょうです。色が赤いですが、辛味からみはあまりありません。

さて、今日のクイズは給食のサラダに関するクイズです。

クイズ：給食のサラダは、どのように調理されているでしょうか。

<1> ゆでて、水にさらして冷やす

<2> 生のまま塩でもむ

<3> 蒸し器で蒸して、冷ます

今日のクイズの答え・・・<1>ゆでて、水にさらして冷やすでした。家庭では、生で食べるきゅうりも、給食では一度ゆでています。



# 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 山越 奈々代

【4月11日（木）の献立】

牛乳 チャーハン トックスープ

小松菜のバターしょうゆ炒め



今年度の最初の給食です。給食センターの職員一同、安全で美味しい給食が提供できるように力を合わせていきます。

中学生の時期には、カルシウムが多く摂取する必要がありますので、カルシウムの吸収率の良い牛乳を必ず毎日つけています。

小松菜のバターしょうゆ炒めは、上水中学校の2年生が考えた「カルシウムが多くとれるメニュー」です。小松菜、さくらえびにもカルシウムが多く含まれます。

さて、今日のクイズは中学校給食の栄養に関するクイズです。

クイズ：中学校給食の1食分のエネルギー量はどのくらいでしょうか。

<1> 650kcal

<2> 830kcal

<3> 1020kcal

今日のクイズの答え・・・<2> 830kcal でした。1日に必要なエネルギーの約1

／3です。ちなみに、カルシウムは、450mgで、1日の約半分です。



## 小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

## ランチタイムズ

【4月12日（金）の献立】

牛乳 まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼

大豆もやしのサラダ いちご



今日の主食は、中国の四川省<sup>し せんしょう</sup>の料理の一つ、麻婆豆腐<sup>まーぼーどうふ</sup>をご飯にかけて食べます。給食では、豆腐の形を残すために、木綿豆腐<sup>もめんとうふ</sup>を重しなどで上から押して水分を抜いたものを使用しています。豆腐をゆでてから加えると、味がしみこみやすいのでおすすめです。

また、味付けにはトウバンジャンやテンメンジャンなどを使用していますが、ひき肉を炒めた後に炒めると<sup>からみ</sup>辛味や風味が増して、おいしくなります。

さて、今日のクイズは麻婆豆腐<sup>まーぼーとうふ</sup>に関するクイズです。

クイズ：麻婆豆腐の<sup>まーぼーとうふ</sup>とろみをつけるのに加えているのはどれでしょうか。

<1> 小麦粉

<2> 米のとぎ汁

<3> <sup>かたくり こ</sup>片栗粉

今日のクイズの答え・・・<3>片栗粉でした。片栗粉を加える時は、片栗粉の倍の

量の水にとき、よく<sup>ふつとう</sup>沸騰させているところに加えます。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

# ランチタイムズ

【4月15日（月）の献立】

牛乳 ごはん わかたけじる 若竹汁さわら 鯖のごまだれかけ にびた 煮浸し

今日の汁物は、春の旬<sup>しゅん</sup>の食材の一つであるたけのこを使用しました。たけのこは、掘りたてのものをすぐにゆでるのがおすすめです。掘ってから時間<sup>た</sup>が経つとえぐみが出てきてしまいますので、購入したらなるべく早くゆでると良いです。

たけのこの主な産地は、福岡県、鹿児島県、熊本県などの九州地方、京都府、香川県などの四国地方です。日本以外で、たけのこを食べている国は、中国や韓国などの東アジアの限られた国だけです。

さて、今日のクイズはたけのこのゆで方に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、アクを抜くためにたけのこをゆでる時に湯に加

えるのはどれでしょうか。

<1> 塩と小麦粉

<2> 米ぬか<sup>とうがらし</sup>と唐辛子

<3> 酢と砂糖

今日のクイズの答え・・・<2>米ぬか<sup>とうがらし</sup>と唐辛子でした。米のとぎ汁でも代用できます。



## 小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

# ランチタイムズ

【4月16日（火）の献立】

牛乳 カレーライス

コーンサラダ きよみ 清見オレンジ



今日の主食のカレールウは、小麦粉とバター、なたね油をじっくり炒めて、ルウを手作りしています。カレー粉の他に中濃<sup>ちゅうのう</sup>ソースやウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、アップルソース、チャツネなどをオリジナルの配合で加えています。チャツネは、果物に香辛料<sup>こうしんりょう</sup>を加えて煮こんで作るペースト状の調味料です。給食では、バナナ、マンゴー、パイナップルを配合したものを使用しています。

さて、今日のクイズはカレー粉に関するクイズです。

クイズ：カレー粉は、どこの国の会社が開発したものでしょうか。

<1> 日本

<2> イギリス

<3> インド

今日のクイズの答え・・・<2>イギリスでした。植民地<sup>しよくみんち</sup>だったインドの料理を効率

良く作るために、スパイスを調合<sup>ちょうごう</sup>したものをカレー粉として売り出したそうで

す。インドでは、各家庭でオリジナルのスパイスを配合して作られています。



# 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 山越 奈々代

【4月17日（水）の献立】

牛乳 肉うどん ししやもの天ぷら

わかめとじゃこのサラダ



今日の主食の肉うどんは、袋に入っているうどんを小分けにしてから、つけ汁に入れましょう。ししやもの天ぷらを盛り付けた<sup>ひらざら</sup>平皿にうどんの残りをのせておくことができます。つけ汁は、おかわりができるように少し多めに作っていますので、途中で足してください。

ししやものは、北海道の近海で獲れるものは大変貴重で、出回る量も少ないです。今日の給食で食べているのは、カラフトシシヤモという種類で、北大西洋などで<sup>みずあ</sup>水揚げされています。

さて、今日のクイズは北海道産のししやもに関するクイズです。

クイズ： ししやものは、産卵のために北海道の川を上ります。ししや

ものように産卵で川を上る魚は、次のうちどれでしょうか。

<1> <sup>さば</sup>鯖

<2> <sup>ぶり</sup>鰯

<3> <sup>さけ</sup>鮭

今日のクイズの答え・・・<3><sup>さけ</sup>鮭でした。10月～11月頃に川を上り、産卵します。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

# ランチタイムズ

【4月18日（木）の献立】

牛乳 ひじきしらすごはん こうやどうふ 高野豆腐のかきたま汁  
 鮭のレモンソース おひたし



今日の主食のひじきしらすごはんと こうやどうふ 高野豆腐のかきたま汁は、上水  
 中学校の2年生が考えた料理です。ひじきしらすごはんは、「カルシウ  
 ムが多くとれるメニュー」です。ひじき、しらす干しの他に大豆、こ  
 んにゃく、にんじん、ばんのう 万能ねぎを混ぜ込みます。 こうやどうふ 高野豆腐のかきたま  
 汁は、「たんぱく質が多くとれるメニュー」です。高野豆腐、もやし、  
 しいたけをかつおだしで煮た後に、溶きたまごを流し入れます。すぐ  
 煮えて、手軽に作れますので、朝ごはんにもおすすめの料理です。

さて、今日のクイズはしらす干しに関するクイズです。

クイズ：次のうち、しらす干しはどの魚の ちぎょ 稚魚でしょうか。

<1> タイ

<2> サバ

<3> イワシ

今日のクイズの答え・・・<3>イワシでした。イワシの仲間のうち、カタクチイワ

ちぎょ シの稚魚が、しらす干しに加工されます。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

# ランチタイムズ

【4月19日（金）の献立】

牛乳 うず巻きパン ポトフ

チキンソテー ツナサラダ さくらゼリー



ポトフは、フランスの家庭料理で「火にかけた鍋<sup>なべ</sup>」という意味です。大きめに切った肉や野菜にハーブを加えて煮こむ料理です。

チキンソテーは、上水中学校の2年生の生徒が考えた「たんぱく質が多くとれるメニュー」です。成長期の中学生にとって、良質なたんぱく質は欠かせません。鶏肉を焼き物機で焼いて、しょうゆ、みかんジュース、バターなどで作ったソースをかけています。

さて、今日のクイズはたんぱく質に関するクイズです。

クイズ：今日の給食で使用している食材のうち、たんぱく質を多く含む食材はどれでしょうか。

<1> ツナ

<2> じゃがいも

<3> みかんジュース

今日のクイズの答え・・・<1>ツナでした。牛乳、豚肉、ウィンナーなどもたんぱく質を多く含む食材です。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

# ランチタイムズ

【4月22日（月）の献立】

牛乳 ごはん 豚汁

 とうふ  
 豆腐つくねバーグ 切り干し大根の煮付け


今日の主菜の<sup>とうふ</sup>豆腐つくねバーグは、昨年夏の家庭科の課題で、小平第二中学校の3年生が考えた料理です。作品を考えた生徒の妹さんが、豆腐が苦手で食べてくれないので、好物のハンバーグに豆腐を入れて作ったということでした。他にもひじきや万能ねぎなども一緒に混ぜこんでいます。苦手なものがあっても、食べてもらいたいという願いをこめて、この料理を給食に取り入れました。

さて、今日のクイズは切り干し大根に関するクイズです。

クイズ：大根1kgから切り干し大根を作ると、どのくらいの量ができるでしょうか。

&lt;1&gt; 約500g

&lt;2&gt; 約300g

&lt;3&gt; 約100g

今日のクイズの答え・・・<3>約100gです。せん切りの他にも様々な切り方があります。干している分、栄養が濃縮されています。食物繊維も豊富です。



# 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 山越 奈々代

【4月23日（火）の献立】

牛乳 タンメン

バンサンスー アセロラゼリーポンチ



今日の主食は、炒<sup>いた</sup>めた野菜と豚肉を加えた汁に麵<sup>めん</sup>をつけて食べるタンメンです。中国ではタンメンというと、汁そばのことを言います。お店で提供されているタンメンは、日本で考えだされた麺料理です。

バンサンスーは、細切りの野菜とゆでた春雨などを酢やごま油などで味付けをした中国の和え物です。「スー」は細切りという意味で、チンジャオロースーの「スー」も同じ意味です。

デザートは、アセロラを使ったゼリーを取り入れました。

さて、今日のクイズはアセロラに関するクイズです。

クイズ：アセロラは、日本のどの果物に似ているでしょうか。

<1> さくらんぼ

<2> ぶどう

<3> りんご

今日のクイズの答え・・・<1>さくらんぼでした。西インドチェリーという別名

があります。ビタミンCが多く、酸味が強いフルーツです。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

# ランチタイムズ

【4月24日（水）の献立】

牛乳 たけのこごはん さわにわん 沢煮碗  
 さばのおろしだれ あおな からし あ 青菜の辛子和え



今日の主食は、しゅん旬のたけのこを使ったたけのこごはんです。生のたけのこが手に入るのは、3月から5月までの間です。缶詰やみず水煮、塩漬けにして保存され、一年を通して流通しています。

さわにわん沢煮碗にもたけのこを使用しているのですが、こちらは缶詰のものを使用しています。歯ごたえや香りの違いを食べながら比較してみてください。

青菜のからし辛子和えには、小平市内産の小松菜を使用しました。

さて、今日のクイズはたけのこに関するクイズです。

クイズ：たけのこは、どのくらいで成長して竹になるのでしょうか。

<1> 約3日間

<2> 約10日間

<3> 約1ヶ月

今日のクイズの答え・・・<2>約10日間でした。旬という字に竹かんむりで、

たけのこ「筍」と漢字で表します。じゅんかん旬間は、10日間の区切りのことを言います。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

# ランチタイムズ

【4月25日（木）の献立】

牛乳 ガーリックトースト

トマトスープ マッシュポテト ヨーグルト



今日の献立は、昨年夏の小平第一中学校の家庭科の課題「自分で作る朝ごはんコンクール」に出品された生徒作品です。作品のテーマは、「<sup>こだい</sup>小平おしゃんていー<sup>ブレックファースト</sup>breakfast☆」です。ガーリックトースト、トマトスープ、マッシュポテトの他にゆで卵と小平市内産の梨を組み合わせていました。生野菜よりも野菜を多くとれるスープを組み合わせたとそうです。マッシュポテトは、じゃがいもにひき肉とチーズも加わり、たんぱく質もとれる料理になっています。

さて、今日のクイズは作品に使われた英単語に関するクイズです。

クイズ：<sup>ブレックファースト</sup>breakfastは、日本語で何という意味でしょうか。

<1> 朝食

<2> 昼食

<3> 学校給食

今日のクイズの答え・・・<1>朝食でした。ちなみに、学校給食は、<sup>スクール ミールズ</sup>school meals

<sup>スクール ランチ</sup>  
(またはschool lunch) と言います。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

# ランチタイムズ

【4月26日（金）の献立】

牛乳 <sup>にくどうふ</sup>肉豆腐のキムチ炒め丼スイートコーンスープ <sup>いた どん</sup>こんにゃくサラダ

今日の<sup>にくどうふ</sup>肉豆腐のキムチ炒めは、上水中学校の2年生が考えた「たんぱく質を多くとれるメニュー」です。生徒の作品では牛肉を使用していましたが、国産の牛肉は価格が高いため、給食では豚肉で代用しています。キムチは、小平市内産の白菜で作ったキムチを使用しました。約100kgのキムチを作るのに、3倍の白菜を使用しました。

さて、今日のクイズはサラダに使用したこんにゃくに関するクイズです。

クイズ：こんにゃくを食べた時に得られる<sup>こうのう</sup>効能から、こんにゃくのことを昔から何と言っているのでしょうか。

<1> 医者いらず

<2> <sup>なか すなお</sup>お腹の砂下ろし

<3> <sup>さんもん とく</sup>三文の徳

今日のクイズの答え・・・<2>お腹の砂下ろしでした。砂は腸内の不要なもののことです。胃のほうきとも呼ばれています。