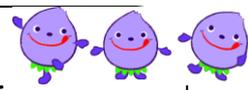


# ランチタイムズ

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

【3月2日(月)の献立】

牛乳 こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼  
 お芋と小魚のあめがらめ 何でも千切りサラダ



今日の「高野豆腐のそぼろ丼」には、カルシウム、てつぶん鉄分を多く含む高野豆腐ふくを使用しました。かまくら鎌倉時代、こうやさん和歌山県の高野山の僧侶がそうりよ誤って寒い冬の夜に外に置いておいた豆腐が凍こおってしまい、それを翌日溶かしてみたところ、元の豆腐とは食感が違ったものになっていて、面白いので新しい食材として作られるようになったそうです。一度豆腐を凍らせることから「凍り豆腐」と呼ばれるようになりました。凍り豆腐が高野山のお土産として江戸時代に広まり、関東地方では「高野豆腐」とも呼ばれています。

さて、今日は高野豆腐に関するクイズです。

クイズ：高野豆腐が宇宙食として採用されたときの宇宙飛行士は誰でしょうか。

<1> むかいちあき 向井千秋

<2> のぐちそういち 野口聡一

<3> まえさわゆうさく 前澤友作

今日のクイズの答え・・・<1>向井千秋でした。1994年7月向井さんの乗ったコロンビア

号では、高野豆腐にひき肉、しいたけなどを加えた煮物が宇宙食として採用されました。

# 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

【3月3日(火)の献立】

牛乳 ごはん <sup>ごじる</sup> 呉汁 ぶり大根  
こんにゃくサラダ



今日の主菜の「ぶり大根」は、ぶりを油で揚げるため、臭みが少なく、魚が苦手な人でも食べやすく仕上げています。大きな釜で大根をだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖などで煮たあと、揚げたぶりを合わせて作ります。

汁物の呉汁は、日本各地に伝わる郷土料理です。大豆をすりつぶしたペーストを「呉」といい、呉をみそ汁に入れたものが呉汁です。大豆は畑のお肉ともいわれ、栄養価が高く、食糧不足で肉や魚が不足していた時代に重宝されたと同時に、旬の野菜を入れるため材料は地域ごとに様々です。

さて、今日はぶりに関するクイズです。

クイズ:ぶりは成長とともに名前が変わる出世魚しゅっせうおですが、次のうちぶりではない魚はどれでしょうか？

<1> さわら <2> はまち <3> いなだ

今日のクイズの答え・・・<1>さわらでした。はまちといなだは、ぶりの小さいときの名前です。

# 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



## 【3月4日(水)の献立】

牛乳 ちらし寿司 <sup>たい</sup>鯛の<sup>うしおじる</sup>潮汁  
東京うどのサラダ 桃のチーズタルト



今日の給食は、3月3日の桃の節句であるひな祭りに合わせた献立です。ちらし寿司と鯛の潮汁はひな祭りの行事食で、デザートには桃を使ったタルトを作りました。潮汁とは、魚介のだし汁で作ったお吸い物のことで、ハマグリやシジミ・鯛を具として使う事が多く、今日は鯛とほたての貝柱で作りました。ひな祭りを祝う食べ物としてはほかにも、ひなあられや<sup>ひしもち</sup>菱餅などがあります。

サラダには、春が旬の東京うどを使用しました。うどは、シャキシャキとした食感で、独特の苦みが特徴です。さて、今日はどうに関するクイズです。

クイズ：東京うどのように白いうどは、どんな場所で育てられているでしょうか？

<1> 水の中 <2> 畑 <3> 暗いところ

今日のクイズの答え・・・<3>暗いところでした。白いうどは、<sup>なんか</sup>軟化うどと呼ばれ、光が当たらない室<sup>むろ</sup>と呼ばれる地下の暗い場所で育てます。光を当てて育てる緑色の山ウドと違い、さわやかな香りと、<sup>あく</sup>まろやかな苦味が灰汁も少ないことが特徴です。



# 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

【3月5日(木)の献立】

牛乳 塩肉うどん

ちくわとさつま芋の天ぷら おかか和え



今日の「塩肉うどん」は新メニューです。鶏ガラでとったスープをベースに塩で味付けをし、具材は旨味のよく出る豚肉や干しいたけ、油揚げをいれました。いつもとは一味違ったうどんを味わってください。

天ぷらは竹輪とさつま芋の2種類です。ちくわは縦に4等分にしたもの、さつま芋は一人1つになるようにスライスしたものに、卵を使用していない衣をつけて、油で揚げました。それぞれの揚げる時間が違うため、約5メートルあるフライヤーへの投入場所をずらすことで、2種類が同時に揚げあがるように工夫しています。

クイズ：今日の天ぷらの竹輪とさつま芋では、どちらの方が揚げる時間が長いでしょうか？

<1> ちくわ

<2> さつま芋

今日のクイズの答え・・・<2>さつま芋でした。竹輪は1分30秒、さつま芋は5分間揚げて

ます。竹輪はもともと加熱されている食材のため、揚げ時間が短くて済みます。

# 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



【3月6日(金)の献立】

牛乳 桜トースト かぶと鮭のクリームシチュー  
じゃことキャベツのマカロニソテー



今日の「かぶと鮭のクリームシチュー」は、花小金井南中学校の生徒が、「小平市産の食材を使った一品を作ろう」という昨年度の冬休みの課題で考えた料理です。いつもシチューには入れない白菜やかぶ・鮭を使い、かぶがトロツとなるまでよく煮たことがポイントだそうです。

今日の主食の「桜トースト」は、バター、いちごジャム、砂糖、桜の花の塩漬けを混ぜ合わせたものをパンに塗って、焼きました。桜の花の香りがふんわりと香り、春の訪れを感じる料理です。桜の花の塩漬けは、6から7分咲きの八重桜を塩漬けにしたものです。桜の花は、全て手で一つずつ摘み取るため、大変手間がかかります。

さて、今日は桜に関するクイズです。

クイズ：学校や公園などに多く植えられている桜は何というのでしょうか。

<1> 八重桜

<2> 染井吉野

<3> 河津桜

今日のクイズの答え・・・<2>染井吉野でした。日本で栽培されている染井吉野は、全てが挿

し木や接ぎ木などでの繁殖で増やされている日本固有の桜です。

# 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



【3月9日(月)の献立】

牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ  
えのきサラダ りんごゼリー



今日のパンは、黒砂糖という砂糖を練り込んだパンです。黒砂糖は白い砂糖と違って、<sup>せいせい</sup>精製をあまりしていないため、カルシウム・カリウム・鉄分などのミネラルが少し残っているためコクのある甘さと独特の風味が特徴です。

<sup>しゅさい</sup>主菜のポークビーンズは、豚肉と豆をトマト味で煮込んだアメリカの家庭料理です。<sup>てきど</sup>適度な<sup>しぼう</sup>脂肪と<sup>み</sup>うま味の<sup>ぶたかた</sup>ある豚肩ロースを使用しました。トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、デミグラスソース、フルーツのペーストを加えて作りました。

さて、今日は豚肉に関するクイズです。

クイズ：豚肉の部位の中で、<sup>ぶい</sup>脂肪分が<sup>しぼうぶん</sup>一番多い部位はどれでしょうか。

<1> モモ <2> バラ <3> ヒレ

今日のクイズの答え・・・<2>バラでした。バラは柔らかく、赤身と脂肪が<sup>そう</sup>層になっています。

す。モモは<sup>きんにく</sup>筋肉の多い赤身、ヒレは脂肪分が少なく<sup>ほうふ</sup>ビタミンB1が豊富な部位です。

# 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



## 【3月10日(火)の献立】

牛乳 赤飯 沢煮椀<sup>さわにわん</sup>  
ツナ揚げぎょうざ 海藻サラダ



今日の給食は、少し早いですが、3年生の卒業<sup>そつぎょう</sup>と在校生の進級をお祝い  
する献立<sup>こんだて</sup>にしました!

赤飯、はお祝い事や人生の節目に食べる特別な「ハレの日」の料理で、  
小豆<sup>あずき</sup>を煮た煮汁ともち米を混ぜて炊きました。また沢煮椀は、せん切りの野  
菜と豚肉を使った汁物<sup>さわ</sup>で、沢の水の流れの様子を表現した料理です。今日は  
春らしい花の形のかまぼこを加えました。

さて、今日は沢煮椀に関するクイズです。

クイズ： 沢煮椀に使用した、普段和食ではあまり使用しない香辛料<sup>こうしんりょう</sup>はどれでし  
ょうか。

<1> こしょう <2> からし <3> にんにく

今日のクイズの答え・・・<1>こしょうでした。沢煮椀は、元々は保存のきく豚の背脂<sup>せあぶら</sup>を  
使った<sup>りょうし</sup>猟師の料理です。背脂の臭いを和らげるために、こしょうを加えるようになったそ  
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



【3月11日(水)の献立】

牛乳 ピリ辛スタミナごはん なら玉スープ

豚肉と切干大根の炒め煮 きよみ 清見オレンジ



今日のデザートは「清見オレンジ」です。

「清見オレンジ」は温州みかんうんしゅうとオレンジかを掛け合わせてできた品種です。

濃いオレンジ色の果汁たっぷりの果肉で、糖度も11~12%あり、種もほとんどないので食べやすい品種です。温州みかんよりは皮が固いので、ナイフでカットするのがおすすめです。旬は2月から4月で、おもな産地は愛媛県・和歌山県です。

「清見オレンジ」という名前は、静岡県の育成地の近くにある「清見寺」の名をもらいました。

クイズ:日本にかんきつ類は何種類ありますか?

<1> 8種

<2> 80種

<3> 800種

今日のクイズの答え・・・<2>の80種類です。世界的には約1000種あります。

3月の給食には3種類のかんきつ類が出ます。皆さんは何種類知っていますか?

# ランチタイムズ

【3月12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 あるふあかまい α 化米入りごはん ジャが芋とわかめの味噌汁  
鯖のカレー焼き 白菜の塩昆布和え



2026年の3月11日で東日本大震災から15年経過しました。しんさい震災を教訓に、防災について意識をしてほしいという願いを込めて、給食でもα化米を使ったごはんを提供します。ぼうさいびちくひん防災備蓄品の1つであるα化米は、通常のお米を炊飯した直後に熱風で急速に乾燥させたものです。約5年ほど保存ができ、水を加えるだけで火を使わずに作れるため、災害時には大変役立ちます。今日の給食では白米に、2割のα化米を混ぜて炊きました。防災備蓄品の食品にはα化米の他にも、カレーやパン、クラッカー、カレー、ようかんなどがあります。

クイズ: α化米が長く保存できる理由は次のうちどれでしょうか?

- <1> 冷凍保存されているから
- <2> くさ腐らないように薬で処理しているから
- <3> 乾燥をさせて水分を少なくしているから

今日のクイズの答え・・・<3>乾燥をさせて水分を少なくしているからです。α化米は、もともとは軍用食からはじまり、その後はアウトドア用や防災食として注目されています。



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

【3月13日(金)の献立】

牛乳 チキンライス

ジュリエヌスープ ほうれん草のキッシュ



今日の「ほうれん草のキッシュ」は、花小金井南中学校の生徒が、「小平市産の食材を使った一品を作ろう」という昨年度の冬休みの課題で考えた料理です。卵が硬くならないように、チーズと生クリームを混ぜたところがポイントだそうです。

「キッシュ」とはフランスのアルザスロレーヌ地方に伝わる卵と生クリームを使った家庭料理です。フランス語で「千切り野菜のスープ」を意味する「ジュリエヌスープ」と一緒にフランスの味をお楽しみください。さて、今日はフランス語に関するクイズです。

クイズ:フランス語で「ありがとう」を意味する言葉は?

<1> ボンジュール <2> ボンソワール <3> メルスィ

今日のクイズの答え・・・フランスで「ありがとう」を意味する言葉は<3>のメルスィです。

<1>のボンジュールは「おはよう・こんにちは」、<2>のボンソワールは「こんばんは」という意味になります。

# 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



【3月16日(月)の献立】

牛乳 ごはん にんじんふりかけ 肉豆腐  
野菜のねぎしょうゆかけ ニューサマーオレンジ



今日は「ニューサマーオレンジ」についての話をします。

「ニューサマーオレンジ」はレモンのような鮮やかな黄色が特徴です。食えると甘くて白いわたが厚く、さわやかな香りと甘酸っぱさを楽しめます。呼び名が地域によって異なり、宮崎県産は「日向夏<sup>ひゅうがなつ</sup>」、高知県産のものは「小夏<sup>こなつ</sup>」、愛媛県・静岡県では「ニューサマーオレンジ」と呼ばれることが多く、今日の給食では愛媛県産を予定しています。

さて、今日はかんきつ類に関するクイズです。

クイズ：かんきつ類についている白いわたの名前は何と言いますか？

<1> アルベト <2> アルベナ <3> アルベニ

今日のクイズの答え・・・かんきつ類についている白いわたの名前は<1>の「アルベト」

と言います。そのまま食べることができ、アルベトにはみかんの実の部分の約300倍も

のビタミンPが含まれています。ビタミンPはビタミンという名前ですが、ビタミンではなく

ビタミンに似た働きをするビタミン様物質で毛細血管を強くしたり、活性酵素を除去した

り、LDLコレステロールを低下させるといった効果が期待できます。

# ランチタイムズ

【3月17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 鶏とめかぶのご飯  
根菜汁 <sup>さわら</sup> 鯖 <sup>しおこうじ</sup> の塩麴焼き 抹茶の豆あられ



今日は「抹茶の豆あられ」です。炒った大豆を抹茶と砂糖でからめて、サクサク・カリカリのデザートにしてみました。

抹茶を含めたお茶は、今から4000年以上も昔、中国で薬として食べられていました。その後、飲み物として楽しまれるようになったお茶が日本に伝わったのは、1200年位前のことです。

はじめはとても貴重で貴族や偉いお坊さんの飲み物でしたが、戦国時代から江戸時代になるころには、広く一般的に飲まれるようになり、今では日本人にはなくてはならない飲み物になっています。

さて、今日はお茶に関するクイズです。

クイズ:2025年の日本のお茶の生産量日本一の都道府県は

どこでしょうか?

<1> 三重県

<2> 静岡県

<3> 鹿児島県

今日のクイズの答え・・・<3>の鹿児島県です。2025年のお茶の生産量ランキングでは今まで一位だった静岡県を抑え、初めて鹿児島県が全国一位となりました。三位は三重県です。

# 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

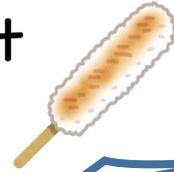
栄養士 石栗 尚未

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子

【3月18日(水)の献立】

牛乳 ごはん(あきたこまち) きりたんぽ汁  
ししゃもの唐揚げ たくあん和え



今日は、秋田県郷土料理の給食です。きりたんぽは、ごはんを杉の棒に巻き付けていろり囲炉裏で焼き、みそをぬって食べたり、棒から外して鍋にしたりして食べます。秋田県のきりたんぽ鍋は、ひないじどり比内地鶏からとるスープとお肉、香味野菜である せりせりとごぼうごぼうを使う事が特徴です。給食では、鶏肉以外の材料は本来のレシピと同じなので、本場の味に近い仕上がりになっています。

また、唐揚げは本来「はたはた」という、秋田県のけんぎょ県魚にもなっている魚を提供したかったのですが手に入らなかったため、ししゃもで代用しました。はたはたは深海に生息し、産卵とともにあさせ浅瀬にやってきます。ウロコがなく、ほろっとした身の食感の魚です。



さて、今日は「はたはた」に関するクイズです。

クイズ： はたはたの卵は、つぎのうちどれでしょうか？

<1> いくら <2> ぶりこ <3> とびこ

今日のクイズの答え・・・<2>ぶりこ でした。いくらは鮭やマスの卵、とびこはトビウオの卵のことです。

# 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



## 【3月23日(月)の献立】

牛乳 ツナの炊き込みご飯 つみれ汁  
パリパリサラダ デコポン



今日の汁物は「つみれ汁」です。皆さんはつみれを知っていますか？つみれは、魚の身を細かくたたいて、調味料を混ぜ、丸くちぎって煮た料理です。手で摘み入れるため、つみれと呼ばれています。給食センターでも、魚の<sup>あじ</sup>鰯と少しの鶏肉、しょうがや味噌などを混ぜて手作りしました。しょうがや味噌を混ぜることで魚の臭みが減り、食べやすくなります。また、つみれは形が崩れやすい魚や、小さな魚も無駄なく使うことができる、昔からの知恵の詰まった料理です。さて、今日は鰯についてのクイズです。

クイズ：鰯の仲間にだけある特徴は次のうちどれでしょうか？

- <1> ゼイゴと呼ばれる硬いウロコ
- <2> <sup>じせき</sup>耳石と呼ばれるバランス感覚をとる石
- <3> エラふたと呼ばれるエラに水を取り入れる<sup>ふた</sup>蓋

今日のクイズの答え・・・<1>ゼイゴと呼ばれる硬いウロコです。ゼイゴは鰯のエラから尾びれにかけて伸びてる硬い部分のことです。鰯を捌くときは、このゼイゴをきれいに取り除きます。

# 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



【3月24日（火）の献立】

牛乳 小松菜スパゲティ  
ピザポテト春巻き カリカリじゃこのサラダ



今日の主食の「小松菜スパゲティ」は、うま味の出るベーコンやきのこと、小平産の小松菜をたっぷり使いました。

副菜の「ピザポテト春巻き」は新メニューです。春巻きはもともと中華料理の1つですが、スパゲティなどの洋食にも合うように、じゃがいも・チーズ・ウィンナー・ケチャップを混ぜてピザのような味付にした具を包んで油でカリッと揚げています。新感覚の春巻きをぜひ味わってください。

さて、今日は揚げ物に関するクイズです。

クイズ：油で揚げた物が、サクサクとした食感になるのはなぜでしょうか？

- <1> 細胞が壊れるから
- <2> 塩分が入っているから
- <3> 水分が一気にとぶから

今日のクイズの答え・・・<3>水分が一気にとぶからでした。油の中に入れると、水分が一気に蒸発し、外側が固まるため、サクサクの食感になります。