

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【4月8日(水)の献立】

牛乳 ハヤシライス

バジルポテトソテー ミックスフルーツ



食育キャラクター  
ペコリーナ

みなさん、入学・<sup>しんきゅう</sup>進級おめでとうございます。今年度も手作りの美味しい給食を提供していくので、しっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。

楽しい給食時間にするためには給食当番だけでなく、全員で安全に気を付けながら素早く準備することが大切です。給食センターから配布されている給食準備の仕方、盛り付け図などのポスターを参考に、クラスの皆さんで協力して準備をしていきましょう！

クイズ：小平市の小学校・中学校で提供されている牛乳には、

どのような<sup>とくちょう</sup>特徴があるでしょうか？

<1> 群馬県産 <2> <sup>ていおんさっきん</sup>低温殺菌牛乳 <3> ビン牛乳

今日のクイズの答え・・・全てです。小平市の給食では、群馬県にある<sup>どうもうらくのう</sup>東毛酪農から低温殺菌牛乳を仕入れています。低温殺菌牛乳は、牛乳本来の風味や栄養がある、お腹への負担が少ないなどの<sup>りてん</sup>利点があります。また、最近では牛乳パックへ移行する自治体が増えてきているなか、小平市ではビン牛乳を継続しています。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【4月9日(木)の献立】

牛乳 塩肉豆腐丼 トックスープ

もやしと青菜のナムル



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「塩肉豆腐丼」と「トックスープ」について紹介します。

「塩肉豆腐丼」には豚肉や豆腐の他に、様々な野菜を使用しています。野菜が苦手な人でも食べやすく、ごはんに合うように味付けを工夫しました。

「トックスープ」に入っている「トック」とは、韓国式の餅<sup>もち</sup>のことです。日本の餅は「もち米」を使用しますが、トックは「うるち米」を使用しています。粘りが少ないため歯切れがよく、煮込み料理に加えても崩れにくいのが特徴です。

クイズ： 次のうち、塩肉豆腐丼に使用している調味料は

どれでしょう？

<1> オイスターソース <2> 豆板醬<sup>とうばんじゃん</sup> <3> 甜麵醬<sup>てんめんじゃん</sup>

今日のクイズの答え・・・<1>の「オイスターソース」です。

魚介類の「牡蠣」<sup>かき</sup>が原料のとろみのあるソースで、料理に使用することにより、甘味やコクが加わります。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【4月10日（金）の献立】

牛乳 ごはん 大根とわかめの味噌汁  
揚げ豆腐のそぼろあんかけ きゅうりの変わり漬け



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は「きゅうりの変わり漬け」に使用している「きゅうり」と「かぶ」について紹介します。

きゅうりは鮮やかな緑色で、表面のとげが鋭いものほど新鮮です。カリウムを豊富に含んでいるため、血圧を下げる・むくみの緩和に効果があります。

かぶは生で食べるとシャキシャキとしていて、煮るとなめらかな食感になります。糖質を分解する「アミラーゼ」という消化酵素が豊富に含まれているため、胃もたれや胸やけの予防・改善に効果があります。

クイズ：きゅうりに含まれる水分は、約何%でしょうか？

<1> 約 50%    <2> 約 70%    <3> 約 95%

今日のクイズの答え・・・<3>の「約95%」です。きゅうりはほとんどが水分で構成されています。きゅうりのほか、なすやトマトなどの夏野菜は水分を多く含んでいるため、夏の水分補給にも役立つ野菜といえます。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【4月13日(月)の献立】

牛乳 <sup>あかまい</sup>赤米ごはん すまし汁

<sup>ぶり</sup>鰯の照り焼き <sup>きんぴら</sup>金平ごぼう 桜ゼリー



食育キャラクター

ペコリーナ

今日は、新1年生の中学校入学と、新2・3年生の進級をお祝いした献立です。

「赤色」には<sup>まよ</sup>魔除けや<sup>やくよ</sup>厄除けの効果があるため、お祝いの日には「<sup>せきはん</sup>赤飯」を食べますね。赤飯は、米に「<sup>あずき</sup>小豆」や「ささげ」という豆を加えることにより赤くなりますが、今日の赤米ごはんは、「赤米」という赤い米を加えることで色をつけました。この赤米は赤飯の起源とされており、栄養価が高いという特徴があります。

それでは、今日の献立の「金平ごぼう」に関するクイズを出題します。

クイズ：金平ごぼうの「金平」は、何が由来となっているのでしょうか？

<1> 人の名前      <2> 土地の名前      <3> 曲の名前

今日のクイズの答え・・・<1>の「人の名前」です。

江戸時代の人形劇<sup>げき</sup>の主人公で、とても力の強い人物である「<sup>さかたのきんぴら</sup>坂田金平」が由来です。ごぼうのしっかりとした歯ごたえが、金平の力強さに例えられて、「金平ごぼう」という料理名になったそうです。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【4月14日(火)の献立】

牛乳 ソイそぼろ丼

白菜生姜スープ 和風ポテト



食育キャラクター

ペコリーナ

今日は、「ソイそぼろ丼」と「和風ポテト」について紹介します。

「ソイそぼろ丼」の「ソイ」とは、英語で「大豆」のことをいいます。

「ソイそぼろ」には、豚と鶏の挽肉・細かく刻んだ大豆・大豆ミートを使用しています。たんぱく質をたっぷり摂ることができ、甘辛い味付けでごはんに合うように仕上げました。

「和風ポテト」は、じゃが芋や玉ねぎなどの野菜とちりめんじゃこを炒め、醤油やかつお節で味付けしました。だしの旨味がポイントの料理です。

クイズ：「ちりめんじゃこ」は、

何の魚を加工した食材でしょうか？

<1> あじ 鰺

<2> さば 鯖

<3> いわし 鰯

今日のクイズの答え・・・<3>の「鰯」です。ちりめんじゃこは、鰯の稚魚を

ゆ塩で茹でた後、日光に当てて干し、乾燥させたものです。日持ちの良さと、のうしゆく濃縮された旨味が特徴です。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【4月15日(水)の献立】

牛乳 醤油ラーメン

きびなごなんばんづの南蛮漬け 切り昆布サラダ



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「きびなご」について紹介します。

きびなごはニシン目キビナゴ科の魚で、体長は約10cmと小さく、銀色の体に帯おびのような模様が一本入っているのが特徴です。鹿児島県南部の方言で帯を「きび」、小さな魚を「なご」と言うことから、「きびなご」と呼ばれるようになったそうです。

淡泊たんぱくでありながらも優しい旨味があり、身が柔らかいため、頭から尻尾まで丸ごと食べることができます。給食では、揚げたきびなごしっぽに、ほのかな辛みがアクセントの甘酸っぱいタレをかけて提供します。

クイズ：きびなごの寿命じゅみょうは約何年でしょうか？

<1> 約1年    <2> 約3年    <3> 約5年

今日のクイズの答え・・・<1>の「約1年」です。きびなごは短命たんめいなうえに、きれいな水の中でしか生きることができず、「鮮度が命」とされる、とても

繊細せんさいな魚です。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【4月16日(木)の献立】

牛乳 とうもろこしごはん 芋団子汁

鮭ザンギ ひじきの炒め煮



食育キャラクター

ペコリーナ

今日は、「北海道郷土料理」を提供します。北海道は、じゃが芋の生産量・鮭の漁獲量共に全国一位です。

「芋団子汁」は、じゃが芋から作られた、もちもちとした食感の一口サイズの芋もちを、鶏肉や野菜と一緒に煮込んだ料理です。

「鮭ザンギ」は、醤油・しょうが・にんにくなどの調味料でしっかりと味付けした鮭を、香ばしく揚げました。

「ひじきの炒め煮」には、北海道産の大豆とさやいんげんを使用しています。

北海道づくしの献立を、ぜひ楽しんでください。

クイズ：次のうち、鮭の卵はどれでしょう？

<1> 数の子

<2> たらこ

<3> いくら

今日のクイズの答え・・・<3>の「いくら」です。<1>の数の子は「ニシン」、

<2>のたらこは、その名の通り「たら」の卵です。いくらや数の子の名前の由来も調べてみると、面白いかもしれませんね。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【4月17日（金）の献立】

牛乳 ごはん <sup>ほねぶと</sup>骨太ふりかけ  
肉じゃが ごま和え <sup>かわちばんかん</sup>河内晩柑



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「骨太ふりかけ」と「河内晩柑」について紹介します。

「骨太ふりかけ」には、たんぱく質が豊富な「かんぱち」という魚のそぼろを使用しています。このそぼろには、かんぱちの身と共に柔らかく砕いた骨も含まれているため、カルシウムをたくさん摂ることができます。ごはんに合わせて味付けをしたので、美味しく食べて骨と筋肉を健康に保ちましょう。

「河内晩柑」は、さっぱりとした味と果汁の多さが特徴の果物です。「<sup>わせい</sup>和製グレープフルーツ」と呼ばれていますが、グレープフルーツのような苦味はなく、爽やかな甘みがあります。

クイズ： 次のうち、美味しい河内晩柑の特徴はどれでしょう？

- <1> 皮にハリがある
- <2> 皮にツヤがある
- <3> ずっしりと重い

今日のクイズの答え・・・<1>から<3>の「すべて」です。河内晩柑を食べる際には、ぜひこのポイントを覚えて、美味しいものを選んでくださいね。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【4月20日(月)の献立】

牛乳 ごはん じゃが芋と厚揚げの味噌汁

鯖さばのごまだれ焼き 茎わかめの和え物



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、給食でおなじみの「鯖」について紹介します。鯖や秋刀魚、  
鰯いわしなど背中が青い魚のことを青魚あおざかなといいます。

青魚の主な成分は体を作るもとになる「たんぱく質」です。また、青魚  
にはDHA・EPAという栄養素がたくさん含まれています。どちらも脂質  
の仲間で、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあ  
ります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもありま  
す。給食に青魚がたくさん登場する理由が分かりましたか？

クイズ：「数をごまかすこと」を表す「鯖」を使った慣用句は

なんでしょうか？

<1> 鯖を食べる <2> 鯖を煮る <3> 鯖を読む

今日のクイズの答え・・・<3>の「鯖を読む」です。自分の都合の良いように数や  
年齢をごまかす意味として、江戸時代から使われている慣用句かんようくです。鯖は腐りや  
すく、急いで数える必要があり、数え間違いやごまかしが生じました。この慣習が  
転じて「数をごまかす」という意味として定着しました。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【4月21日(火)の献立】

牛乳 カレーピラフ

さわら  
鱈のトマトソースかけ コーンサラダ



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「カレーピラフ」について紹介します。

「ピラフ」は、生の米をバターや油で炒め、出汁や香辛料、具材とともに炊き上げる料理で、炊いたごはんを炒める「焼めし」とは異なります。また、「ピラフ」はフランス語ですが、その起源はトルコ料理の「ピラウ」とされています。

給食では、鶏ガラスープとカレー粉、ターメリックというスパイスを入れて炊いたご飯に、ベーコン・にんじん・たまねぎなど炒めた具材を混ぜ合わせて作ります。

クイズ：ピラフやスペイン発祥のパエリアは「世界三大米料理」とされています。残りの1つは何でしょうか？

<1> チャーハン    <2> リゾット    <3> ビビンパ

今日のクイズの答え・・・<2>の「リゾット」です。ピラフ・パエリアの他、イタリア発祥のリゾットが「世界三大米料理」とされています。ちなみに、「世界三大炊き込みご飯」というのもあるので、興味のある人は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・栄養士



【4月22日(水)の献立】

牛乳 <sup>たけのこ</sup> 筍 ごはん けんちん汁  
まめまめみそ豆 おひたし



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「筍ごはん」と「まめまめみそ豆」について紹介します。

筍は、3月から5月にかけて旬を迎えます。給食では、この春に収穫された、<sup>しんもの</sup>新物の筍を使用した「筍ごはん」を提供します。筍特有の食感と風味を楽しみ、春を感じながら食べてください。

「まめまめみそ豆」は、揚げた大豆と凍り豆腐を、味噌などの調味料で味付けした料理です。凍り豆腐とは、簡単にいうと、豆腐を凍らせた後に乾燥させた食材です。凍り豆腐も味噌も大豆から作られており、「豆づくし」な料理であることから、この名前がつけました。

クイズ： 次のうち、大豆から作られている調味料は

どれでしょう？

<1> <sup>しょうゆ</sup> 醤油    <2> みりん    <3> マヨネーズ

今日のクイズの答え・・・<1>の「醤油」です。大豆・小麦・塩から作られます。

<2>の「みりん」はもち米・米 <sup>こうじ</sup> 麴・お酒、<3>の「マヨネーズ」は卵・油・酢が主な原料です。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【4月23日(木)の献立】

牛乳 ツナマヨコーントースト  
ウインナーとひよこ豆のトマト煮 小松菜サラダ



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「ウインナーとひよこ豆のトマト煮」に使用した「ひよこ豆」について紹介します。

ひよこ豆は、西南アジアが原産のマメ科の植物です。ひよこのくちばしのような突起があるため、「ひよこ豆」と呼ばれています。

ひよこ豆には、たんぱく質や食物繊維が豊富に含まれています。また、くせが少なく、じゃがいもや栗に似たホクホクとした食感が特徴です。

給食では、ひよこ豆をウインナーやトマトなどの野菜と共に煮込み、パンに合うような料理に仕上げました。

クイズ：ひよこ豆の生産量が1位の国はどこでしょうか？

<1> スペイン <2> メキシコ <3> インド

今日のクイズの答え・・・<3>の「インド」です。

世界のひよこ豆の生産量は約1,740万トンで、そのうちの3分の2をインドが占めています。

# ランチタイムズ

学校給食センター



栄養教諭・栄養士

## 【4月24日（金）の献立】

牛乳 ごはん ベーコンと青梗菜の中華スープ  
モウカザメのねぎソースかけ 大根サラダ



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「モウカザメ」について紹介します。

「モウカザメ」は、サメの一種で、くせのないあっさりとした味わいです。身は柔らかく、加熱してもしっとりとした食感が特徴です。地域によって呼び名が異なりますが、正式名称は「ネズミザメ」と言い、目が真ん丸で、顔がネズミに似ていることから、この名前がついたとされています。給食では、香ばしく揚げたモウカザメに、ねぎを使用した中華風のソースをかけました。

クイズ：広島県ではサメのことをなんと呼んでいるでしょう？

- <1> かめ
- <2> わに
- <3> たい

今日のクイズの答え・・・<2>の「わに」です。広島県の<sup>びほく</sup>備北地域では、サメは、おめでたい時に食べる「わに料理」として大切にされています。

# ランチタイムズ

学校給食センター



栄養教諭・栄養士

【4月27日（月）の献立】

牛乳 スパゲティナポリタン

ツナサラダ キャロットケーキ



食育キャラクター

ペコリーナ

今日の「キャロットケーキ」は、小平第三中学校の生徒が考案した献立です。ポイントは、野菜が嫌いな人でも食べられるように、人参をすりおろして入れた点だそうです。

今日は「スパゲティナポリタン」について紹介します。その名前から、イタリアのナポリ発祥のパスタ料理と思われるかもしれませんが、「スパゲティナポリタン」は日本で考案された料理です。

考案した横浜のホテルのレストランでは当初トマトソースを使っていましたが、戦後の物資不足からトマトケチャップが使われるようになり、大衆の味へと定着しました。

クイズ： 次のうち、外国の料理に思われがちな

日本発祥の料理はどれでしょう？

<1> オムライス <2> 冷やし中華 <3> クリームシチュー

今日のクイズの答え・・・全部です。他にもドリア、コロッケ、ジャーマンポテト、エビフライ、天津飯、プリンアラモードなど、意外な料理がたくさんあります。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【4月28日（火）の献立】

牛乳 五目チャーハン  
春雨マーラータン 手作りシュウマイ



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「手作りシュウマイ」について紹介します。

手作りシュウマイは、給食センターで肉だねから作りました。

シュウマイの具材といえは、豚挽肉や玉ねぎなどを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？給食では、挽肉に大豆ミート・コーン・白菜・細かく刻んだしいたけを混ぜて味付けしました。また、カップにシュウマイの皮を敷き、その上に具材をのせて包み、蒸しあげました。

白菜やコーンの甘味やしいたけの旨味が効いた具材と、肉汁が染み込んだ皮がポイントの、食べ応えのある一品となっています。

クイズ： 次のうち、「シュウマイの日」はいつでしょう？

<1> 2月26日 <2> 3月26日 <3> 4月26日

今日のクイズの答え・・・<1>の「2月26日」です。

「日本シュウマイ協会」では、“包む”の語呂合わせから、毎年2月26日を「シュウマイの日」として制定しています。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【4月30日（木）の献立】

牛乳 ミートサンド マカロニスープ  
マセドアンサラダ 清見オレンジ



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「ミートサンド」と「マセドアンサラダ」について紹介します。

アメリカの家庭料理であるミートサンドは、コッペパンに汁気が多いミートソースをはさんだ料理です。給食では食感を楽しめるように、ミートソースに細かく刻んだ大豆を加えました。また、食べやすいように汁気を少なめに調理しています。ぜひ本場アメリカのように、コッペパンに具材をはさんで食べてください。

マセドアンサラダの「マセドアン」は、フランス語で「さいの目切り」という意味で、小さく角切りにした野菜をドレッシングで和えた料理です。

クイズ： 次のうち、マセドアンサラダのドレッシングに使用している

酢の種類はどれでしょうか？

<1> 米酢

<2> りんご酢

<3> 黒酢

今日のクイズの答え・・・<2>の「りんご酢」です。その名の通り、りんごから

作られた酢であるため、甘味と爽やかな風味が特徴です。<1>の米酢は

精白米、<3>の黒酢は玄米から作られています。