

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【5月1日(金)の献立】

牛乳 中華おこわ ワンタンスープ  
ししゃもの唐揚げ ツナと青梗菜の炒め物



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「端午<sup>たんご</sup>の節句<sup>せっく</sup>献立」です。

端午の節句は、子どもの健やかな成長を祝う日です。この日は、もち米やうるち米を蒸して、「茅<sup>ちがや</sup>」という植物の葉で包んだ「ちまき」を食べる風習があります。ちまきは中国から伝わり、厄除けの意味があるとされています。

給食では 筍<sup>たけのこ</sup>を使用した「中華風おこわ」を提供しました。「まっすぐに伸び、病気に強い」という特徴をもつ筍を食べることで、「子どもが大きく、健康に育つように」という願いが込められています。

クイズ： 筍は、どの部分が成長したものでしょうか？

<1>根

<2>茎

<3>花

今日のクイズの答え・・・<2>の「茎」です。普段私たちが筍として食べている部分は茎の部分です。

ちなみに、筍の成長スピードはとても早く、一日に1m伸びることもあるそうですよ。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【5月7日（木）の献立】

牛乳 田舎うどん カリカリじゃこサラダ  
抹茶きなこ団子



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、<sup>はちじゅうはちや</sup>「八十八夜献立」です。

「八十八夜」とは、季節の変わり目を表す日本独自の<sup>こよみ</sup>暦の一つです。今年<sup>りっしゅん</sup>は2月4日の立春から数えて、八十八日目の5月2日にあたります。この時期は気候が安定し、お茶農家が新芽の収穫を始め、お店に新茶が出回るようになります。そのため、「八十八夜といえはお茶」という印象が定着しました。

給食では「八十八夜献立」として、手作りの「抹茶きなこ団子」を提供しました。抹茶の爽やかな風味、きなこの優しい甘味、団子のもちもちとした食感をぜひ楽しんでください。

クイズ： お茶の甘味・うま味成分は何という名前でしょうか？

<1> カフェイン <2> テアニン <3> カテキン

今日のクイズの答え・・・<2>の「テアニン」です。テアニンは甘味・うま味を感じるお茶特有の成分で、新芽に多く含まれています。

<1>の「カフェイン」と<3>の「カテキン」は苦味・渋味を感じる成分です。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【5月8日（金）の献立】

牛乳 わかめごはん なめこの赤味噌汁

メバルの和風あんかけ ゆかり和え



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「メバル」について紹介します。

メバルは、日本近海で獲れる魚です。「大きな目が張り出して見える」という理由から、「眼が張る」と書いて「眼張」とよばれています。また、メバルは春の初めごろにとれる代表的な魚であることから、「春を告げる魚」と書いて「春告魚」ともよばれています。

メバルは淡白な味わいで、身が柔らかく小骨も少ないため、食べやすい白身魚です。給食ではメバルを香ばしく揚げ、とろみのある甘辛い「和風あん」をかけて提供しました。

クイズ：メバルは体の色により、

大きく何種類に分けられるでしょうか？

<1> 2種類    <2> 3種類    <3> 4種類

今日のクイズの答え・・・<2>の「3種類」です。

「アカメバル」・「クロメバル」・「シロメバル」の3種類に分けられます。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【5月11日(月)の献立】

牛乳 麻婆豆腐丼

卵入り中華スープ 彩り香味サラダ



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「卵入り中華スープ」に使用したレタスについて紹介します。

レタスの生産は、春レタス・夏秋レタス・冬レタスに区分されます。季節に応じて産地が変わることにより、一年を通しておいしく食べることができます。

また、レタスの濃い緑色の葉には、「ビタミン E」が豊富に含まれています。

ビタミン E には、体内の血液の巡りをよくするほかに、生活習慣病の原因となる「活性酸素」の発生を抑える働きがあります。

クイズ： 次のうち、レタスの説明として間違っているものは

どれでしょう？

- <1> アブラナ科の植物である。
- <2> 高温に弱く、日持ちが悪い。
- <3> 氷水に浸すことで、食感がよくなる。

今日のクイズの答え・・・<1>の「アブラナ科の植物である」です。

レタスは、たんぽぽなどと同じ「キク科」に分類される植物です。

ちなみに、代表的なアブラナ科の植物として、キャベツがあります。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【5月12日(火)の献立】

牛乳 ごはん 豚汁

鰯の西京焼き 白菜の変わり煮びたし



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「鰯の西京焼き」について紹介します。

「西京焼き」とは、西京味噌とみりんや酒を混ぜたタレに、魚を漬けてから焼く料理です。

「西京味噌」は、京都発祥の白味噌で、<sup>こうじ</sup>米麴を多く使用しているため、強い甘味が特徴です。

給食では、「西京味噌」と「辛味噌」の2種類を合わせ、塩麴などの調味料を加えて味付けした鰯を、香ばしく焼きあげました。

クイズ：鰯は、<sup>しゅっせうお</sup>出世魚と呼ばれていて、80cm以上の大きさを言います。では、60~80cm未満の鰯は何と呼ばれるのでしょうか？

<1> うりんぼ <2> はまち <3> さわら

今日のクイズの答え・・・<2>の「はまち」です。はまちが大きくなると鰯と呼

ばれます。ちなみに、<1>のうりんぼはイノシシの子供、<sup>さわら</sup>鱧は漢字で、魚編

に「春」と書く魚で、鰯の仲間です。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【5月13日(水)の献立】

牛乳 小松菜スパゲティ  
根菜サラダ カボチャの豆腐ドーナツ



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日の「カボチャの豆腐ドーナツ」は、小平第三中学校の生徒が考案した献立です。

卵アレルギーの人でも食べることができるよう、卵を使わないドーナツを考えたそうです。給食では、調理の関係上「穴の開いた丸いドーナツ」として提供していますが、生徒さんは、「穴のない丸い形のドーナツ」を作ったそうですよ。

ドーナツは17世紀ごろに誕生した料理で、もともとは「油で揚げたケーキ」と呼ばれていました。

クイズ：ドーナツはどこで誕生した料理でしょうか？

<1> オランダ <2> ドイツ <3> アメリカ

今日のクイズの答え・・・<1>の「オランダ」です。17世紀ごろ、オランダで誕生したドーナツの形は丸形でした。その後、ドーナツがアメリカに伝わりましたが、油で揚げる時に、火が通りやすいという理由で真ん中に穴を開けて作られたことから、今のドーナツの形になったそうです。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【5月14日(木)の献立】

牛乳 しらすとツナのチーズコッペ  
豚肉とお豆のトマトスープ フルーツヨーグルト



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「しらすとツナのチーズコッペ」について紹介します。

ツナ・ちりめんじゃこ・小松菜・玉ねぎに、醤油とからし粉で味付けをした具をコッペパンにはさんだ後、具材の上にチーズをのせて焼きあげました。

小松菜には、骨を強くするカルシウムや、免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。玉ねぎに含まれる「ケルセチン」は、ビタミンに似た成分である「フラボノイド」の一種です。ビタミンCの働きを助ける、血液の巡りをよくするなどの効果があります。

クイズ： 次のうち、フラボノイドの別名はどれでしょう？

<1> ビタミンP <2> ビタミンO <3> ビタミンN

今日のクイズの答え・・・<1>の「ビタミンP」です。

ビタミンPは、人間の体内で作ることができないため、食品からとる必要があります。ケルセチンのほかに、みかん・ゆずといった柑橘類に含まれる「ヘスペリジン」などがあります。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【5月15日（金）の献立】

牛乳 ごはん うち豆汁 <sup>かつお</sup> 鰹の梅ソースかけ  
切干大根のごま酢和え おかかふりかけ



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「うち豆汁」について紹介します。

うち豆汁は、福井県や滋賀県の郷土料理とされています。「うち豆」とは、水に浸して柔らかくした大豆を潰し、再度乾燥させた食材で、雪が多く降る地域に伝わる保存食です。

火の通りが早い・味がよく染み込む・だしが出やすいといった利点があり、短時間で調理することができるため、炊き込みご飯・汁物・煮物のほか、様々な料理に活用されています。

給食のうち豆汁は、じゃが芋や大根などを使用し、具だくさんに仕上げました。うち豆の旨味や食感をぜひ楽しんでください。

クイズ：うち豆とは、何の豆を潰した食材でしょうか？

<1> 大豆      <2> ひよこ豆      <3> レンズ豆

今日のクイズの答え・・・<1>の「大豆」です。しっかりと説明を聞いていたらすぐわかるクイズでしたね。<2>の「ひよこ豆」は形がひよこに似ていて 食物繊維が豊富で、<3>のレンズ豆は平らな形で、鉄分が多く含まれています。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【5月18日(月)の献立】

牛乳 ごはん <sup>とりしお</sup>鶏塩ちゃんこ汁 <sup>さわら</sup>鯖のごまケチャップソース  
じゃが芋のシャキシャキサラダ みかんゼリー



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「鯖」について紹介します。

鯖は、春を告げる魚として知られているため、漢字では、魚編に「春」と書きます。名前からも分かるように、3月～5月ごろにかけて、身がとても美味しくなる魚です。

地域によっては、12月～2月ごろも美味しくなるので、「旬が2回ある魚」としても有名です。今日は、今が旬の鯖に、ごまとケチャップで作ったソースをかけた少し洋風な料理です。よく味わっていただきましょう!

クイズ：鯖の体の特徴で正しいものは、次のうちどれでしょうか？

<1> <sup>ほそなが</sup>細長くて速い <2> 丸くてゆっくり <3> 平べったい

今日のクイズの答え・・・<1>の「細長くて速い」です。

鯖は、素早く泳ぐことがとても得意な魚で、細長い体と強い尾びれ

で、いわしや<sup>さば</sup>鯖などの小魚を追いかけます。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【5月19日(火)の献立】

牛乳 <sup>けいはん</sup>鶏飯  
大学芋 枝豆のサラダ



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は鶏飯について紹介します。

鶏飯は、鹿児島県の奄美地域<sup>あまみ</sup>で誕生した郷土料理で、江戸時代に初めて作られたといわれています。

当時、薩摩藩<sup>さつまはん</sup>は奄美地域の人々に対して威圧的<sup>いあつてき</sup>な態度をとっていました。しかし、奄美地域に住んでいた人たちは薩摩藩との関係を良好に保つために、当時は大変貴重だった鶏肉を使ってもてなした料理が鶏飯だといわれています。

今では、鹿児島県で日常的に食べられる料理ですが、もともとは相手をもてなす料理だったこともぜひ覚えていただきましょう!

クイズ:鶏飯のアレンジ料理で、実際にあるのはどれでしょうか?

<1> スパニッシュ鶏飯 <2> トマト&チーズ鶏飯

<3> あおさガーリック鶏飯

今日のクイズの答え・・・<2と3>です。鹿児島県では、鶏飯のアレンジ料理がいくつか誕生しています。鹿児島県に行ったらぜひ食べてみてください。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【5月20日（水）の献立】

牛乳 あんかけ海鮮ラーメン

煮たまご 海藻サラダ



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は「卵の栄養素」について紹介します。

卵は、食物繊維とビタミンC以外のほぼ全ての栄養素が含まれています。

栄養価のバランスが優れていることから、卵は「完全食品」とも呼ばれます。

特に注目したいのは、体を作る素になる「たんぱく質」が豊富に含まれていることです。

たんぱく質は、朝・昼・夕方にそれぞれ20gずつ摂ることが体づくりに最適だといわれています。給食を一人分しっかり食べれば、20g以上たんぱく質を摂ることができるので、一人分を好き嫌いせず食べるようにしましょう！

ここでクイズです。

クイズ：卵1つに、たんぱく質はどれくらい入っているでしょうか？

<1> 約2g

<2> 約4g

<3> 約6g

今日のクイズの答え・・・<3>の約6gです。ちなみに、たんぱく質の吸収率は調理の方法で変わる為、温泉卵程度の温度帯で調理をすると吸収率が良いといわれています。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【5月21日(木)の献立】

牛乳 ごぼうピラフ

マカロニスープ あかうお 赤魚のカレーパン粉揚げ



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、ごぼうピラフの「ごぼう」について紹介します。

ごぼうピラフのごぼうは、キク科の野菜で、私たちが食べている部位は「根っこ」の部分です。

ごぼうには、おなかの調子を整えてくれる「食物繊維」や、体に必要のない塩分を外に出してくれる「カリウム」がたくさん入っています。今日の給食は、ごぼうの灰汁あくを取りながら、丁寧にごぼうピラフを作ったので、ぜひごぼうの栄養素のことを覚えて食べましょう！

クイズ：ごぼうは空気に触れると黒くなります。これを防ぐ方法はどれでしょうか？

<1>一度凍らせる <2> 酢をかける <3> 水にひたす

今日のクイズの答え・・・<3>の「水にひたす」です。ごぼうを切った後、空気に触れないよう水に浸すと変色を防ぐことができます。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【5月22日（金）の献立】

牛乳 ごはん 玉ねぎとわかめのスープ  
いかのチリソースかけ 野菜のねぎしょうゆかけ



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「いかの栄養」について紹介します。

いかは海で生活する頭足類<sup>とうそくゐ</sup>の仲間、長く伸びる2本の足を使って獲物を捕まえます。いかには、体を作るもとになるたんぱく質は多く含まれていますが、脂肪が少ないので、エネルギーを気にする人にとってはとてもおすすめの食材と言えます。

今日は、そのいかに長ねぎやトマトケチャップなどを使ったチリソースをかけた料理です。

ぜひ、いかの特徴を覚えていただきましょう！

クイズ：いかに多く含まれる、疲れをとってくれる栄養成分は

次のうちどれでしょう？

<1> カルシウム <2> ビタミンC <3> タウリン

今日のクイズの答え・・・<3>の「タウリン」です。

タウリンは、疲れをとってくれる働きがあるだけでなく、心臓や肝臓の働きを助けてくれる働きもあります。運動部の人には特におすすめの栄養成分です。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【5月25日（月）の献立】

発酵乳 彩りごはん 豚肉とレタスのすまし汁  
チーズいももち しらたきのツルツル炒め



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日の「チーズいももち」は、小平第六中学校の生徒が家庭科の夏休みの宿題で考案した献立です。じゃが芋を温めてつぶし、中にチーズを入れて焼いた料理です。給食では、チーズとじゃが芋、片栗粉、小麦粉を混ぜて焼き上げました。

じゃが芋には、エネルギーのもとになる炭水化物がたくさん入っているだけでなく、体の調子を整えてくれるビタミンCもたくさん入っています。これからだんだんと温かくなり、エネルギーが必要になってくるので、ぜひ今日は、チーズいももちを食べて、午後の授業や部活も頑張りましょう！

ここでクイズです。

クイズ：じゃが芋を日本で一番たくさん作っているのはどこでしょうか？

<1> 鹿児島県    <2> 北海道    <3> 長崎県

今日のクイズの答え・・・<2>の北海道です。

日本で生産されるじゃが芋の約80%以上は北海道で作られ、収穫されたものです。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【5月26日（火）の献立】

牛乳 キムチチャーハン 肉団子とキャベツのごま担々スープ<sup>たんたん</sup>  
かまぼこと野菜のナムル



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、肉団子とキャベツのごま担々スープに使用している「豆乳」について紹介します。

豆乳とは、水に浸した大豆をすり潰し、絞<sup>しぼ</sup>った時にとれる液体のことです。豆乳には、大豆たんぱく質・イソフラボン・サポニン・レシチンなどの栄養素が豊富に含まれており、筋肉や骨の健康維持・免疫力や記憶力の向上などの効果が期待できます。

給食では、具材にキャベツなどの野菜・しめじ・豆腐を使用して、ごま担々スープを作りました。豆乳のまろやかさや、香ばしいごまの風味をぜひ味わってください。

クイズ： 次のうち、牛乳と比べて豆乳に多く含まれる成分はどれでしょう？

<1> マグネシウム <2> 鉄分 <3> 脂質

今日のクイズの答え・・・<1>の「マグネシウム」と<2>の「鉄分」です。

マグネシウムには疲労回復、鉄分には貧血予防の効果があります。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【5月27日(水)の献立】

牛乳 きな粉揚げパン ポトフ  
ケイジャンチキン メロン



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「ポトフ」について紹介します。

ポトフは、フランス発祥の料理です。フランス語で「ポト」は「鍋」、  
「フ」は「火」を表し、ポトフを日本語に直訳すると「火ちよくやくにかけた鍋」と  
いう意味になります。

ポトフの基本的な作り方はとてもシンプルで、野菜や肉を鍋で  
煮込み、ハーブや塩などで味付けをして完成です。

給食では、じゃが芋やキャベツなどの野菜とウインナーを使用し、  
食材の旨味や甘味を活かした、優しい味わいに仕上げています。

クイズ：ポトフと同じくフランス発祥の「ビシソワーズ」とは、

何の野菜が主役の料理でしょうか？

<1> じゃが芋 <2> なす <3> トマト

今日のクイズの答え・・・<1>の「じゃが芋」です。「ビシソワーズ」とは、簡単  
にいうと「冷たいじゃが芋のポタージュスープ」のことです。じゃが芋と玉ねぎ  
を炒めてブイヨンで煮込み、裏ごししてから生クリームを加えた料理です。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【5月28日（木）の献立】

牛乳 ごはん 手作りなめたけ わかめと油揚げの味噌汁  
揚げ魚と野菜の黒酢あんかけ 白菜の香味和え



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「手作りなめたけ」と「揚げ魚と野菜の黒酢あんかけ」について紹介します。

手作りなめたけは、「えのきたけ」を、昆布からとっただし汁・醤油・みりん・砂糖で煮込んだ料理です。しっかりと味付けした、とろみのある「なめたけ」は、ごはんによく合う一品ひとしなとなっています。

揚げ魚と野菜の黒酢あんかけには、「メルルーサ」という魚を使用しています。メルルーサは淡白な味で、ホクホクとした食感が特徴です。給食では、香ばしく揚げたメルルーサと炒めた野菜を、甘酸っぱい「黒酢あん」に絡めて提供しました。

クイズ：メルルーサは何の魚の仲間でしょう？

<1> さば 鯖

<2> たら 鱈

<3> かつお 鰹

今日のクイズの答え・・・<2>の「鱈」です。メルルーサは鱈の仲間、白身魚です。脂質が少なく、たんぱく質が多く含まれています。イギリスの伝統的な料理である「フィッシュアンドチップス」にも使用されています。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【5月29日（金）の献立】

牛乳 チキン豆カレー

三色ソテー 美生柑



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「チキン豆カレー」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<sup>せいなん</sup>マメ科の植物です。ひよこのく  
ちばしのような<sup>とっき</sup>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。

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860万トンで、そのうちの3分の2をインドが  
が占めています。