



# 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

【5月7日（火）の献立】

牛乳 ごはん みそ汁

あじの天ぷら もやしのサラダ



はやね

長い連休明けですが、体調の方はいかがでしょうか。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えていきましょう。

今日は、初夏から夏にかけてが旬の「あじ」を天ぷらにしました。

あじという名前は、「味が良い」ことからきています。新鮮なものは

刺身やたたきに向いていますし、塩焼きや今日のように揚げ物など様々な料理に活用できる魚です。干物などにも加工され、古くから日本で親しまれてきました。

さて、今日のクイズは初夏に旬を迎える魚に関するクイズです。

クイズ：次のうち、初夏に旬を迎える魚はどれでしょうか。

<1> ぶり

<2> かつお

<3> さんま

今日のクイズの答え・・・<2>かつおでした。初夏に出回るかつおは、初がつお

と呼ばれています。さんまは秋、ぶりは冬が旬の魚です。



# 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

【5月8日（水）の献立】

牛乳 ホットドック（コッペパン・ウィンナーのチリソースかけ）

キャベツ炒め <sup>いた</sup> キャロットポタージュ



今日のウィンナーにかけてあるチリソースは、しょうが、にんにく、ケチャップ、トウバンジャンなどで作りました。

キャロットポタージュには、北海道産のにんじんを旬の時期にペースト状にして冷凍したものとジュースの両方を加えています。にんじんは、一年中店で見かける野菜ですが、時期によって生産地が異なります。

さて、今日のクイズはにんじんに関するクイズです。

クイズ：にんじんのように、時期によって生産地が変わることを何というのでしょうか。

<1> プランテーション

<2> 二毛作

<3> 生産地リレー

今日のクイズの答え・・・<3>生産地リレーでした。ちなみに5月のにんじんは、徳島県産です。夏に向けて、千葉県などで多く生産されるようになります。



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

【5月9日（木）の献立】

牛乳 ならちや 奈良茶めし からあ にぎすの唐揚げ

おひたし にゆうめん



きょうどりょうり

今日は、3年生の修学旅行先の一つ、奈良県の郷土料理を取り入れました。主食の奈良茶めしは、煮出したお茶に、大豆や小豆などを加えて炊いたごはんです。奈良の東大寺や興福寺で考え出された料理です。今回の給食では、ほうじ茶を加えて炊いています。

にゆうめんは、奈良県の大和地方の郷土料理です。大和地方は、手延そうめんの発祥の地と言われており、三輪そうめんの名で知られています。にゆうめんは、そうめんを煮たもので、作られてから1年経過したコシのあるそうめんが使われるそうです。

さて、今日のクイズは奈良県の郷土料理に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、奈良県の郷土料理でないものはどれでしょうか。

<1> にしんそば

<2> 柿の葉ずし

<3> あすかなべ  
飛鳥鍋

今日のクイズの答え・・・<1>にしんそばでした。京都府の郷土料理です。



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

【5月10日（金）の献立】

牛乳 スパゲティミートソース

アスパラとコーンのソテー みしょうかん 美生柑



給食のミートソースは、豚のひき肉とたまねぎの旨味<sup>うまみ</sup>を活かし、ケ  
チャップ、トマトピューレ、中濃<sup>ちゅうのう</sup>ソースなどで味付けをしています。

トマト料理と相性の良い、オレガノという香辛料<sup>こうしんりょう</sup>も加えています。

副菜のソテーには、春から初夏にかけて旬を迎えるアスパラガスを使用しました。アスパラガスには、アミノ酸<sup>さん</sup>の一種のアスパラギン酸という栄養が多く含まれています。アスパラギン酸には、疲労回復<sup>ひろうかいふく</sup>を助ける働きがあります。

さて、今日のクイズはアスパラガスに関するクイズです。

クイズ：アスパラガスは、どの部分を食べる野菜でしょうか。

<1> はなめ 花芽

<2> 茎

<3> 根

今日のクイズの答え・・・<2>茎でした。収穫せずにおいておくと、細い葉のよう

なものが出始めますが、本当の葉は茎にある三角形のはかまと呼ばれる部分です。



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

【5月13日（月）の献立】

牛乳 <sup>たんご</sup>丹後のまつぶたずし豚バラと大根の炊いたん <sup>た</sup> <sup>きょうふう</sup>京風 <sup>しる</sup>みそ汁

今日は、3年生の修学旅行先の一つ、京都府の郷土料理である丹後<sup>たんご</sup>のまつぶたずしを取り入れました。丹後は、京都府の北部の地名です。「まつぶた」とはもちを入れる細長く浅い箱のことで、まつぶたに詰めるお寿司<sup>すし</sup>であることから名前がついています。結婚式やお祭りなどのお祝いごとの時や田植えの時に食べる料理です。さばを焼いてほぐしたものを使用するのが特徴です。今日は、さばを砂糖としょうゆ<sup>あまから</sup>で甘辛く煮てそぼろにしています。

さて、今日のクイズは京都の料理に関するクイズです。

クイズ：今日の副菜の「豚バラと大根の炊いたん」の「炊いたん」とは、どのような料理でしょうか。

- <1> さっと炒めたもの
- <2> 炊飯器で調理したもの
- <3> だし汁や調味料で煮含めたもの

今日のクイズの答え・・・<3>だし汁や調味料で煮含めたものでした。



# 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

【5月14日（火）の献立】

ミルクコーヒー コッペパン

セサミチキン コーンサラダ ミネストローネ



今日の主菜のセサミチキンは、塩、しょうゆ、みりん、おろししょうが、白すりごまをからめて、焼き物機で焼きました。しょうがは、肉料理の下味や魚料理の臭み消しによく使われます。

ミネストローネは、イタリアの有名な料理の一つで、「ミネストローネ」は、「具沢山<sup>ぐだくさん</sup>」という意味です。野菜やパスタなどの具材がたくさん入ったスープで、パスタの代わりに米を加えることもあり、地方によって具材や味付けが異なります。

さて、今日のクイズはイタリア料理に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、イタリア料理はどれでしょうか。

<1> リゾット

<2> クレープ

<3> パエリア

今日のクイズの答え・・・<1>リゾットでした。クレープはフランス、パエリアはスペイン料理です。イタリアとスペインでは、古くから米が栽培されています。



# 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

【5月15日（水）の献立】

牛乳 ごはん チンジャオロースー 青椒肉絲

ツナサラダ ちゅうかふう 中華風たまごスープ



チンジャオロースー  
今日の主菜の青椒肉絲は、いつものにんじんが入った給食のレシピから変更して、小平第六中学校の生徒が家庭科の課題で実践したものを参考にしています。

チンジャオロースー  
青椒肉絲は、日本では豚肉の他に牛肉を使って作ることもありますが、本来は豚肉を使用します。チンジャオロースー 青椒肉絲は、日本で定番の中華料理の一つですが、他にも海外に移住した中国人によってアメリカやヨーロッパにも広がっています。

チンジャオロースー  
さて、今日のクイズは青椒肉絲に関するクイズです。

チンジャオロースー チンジャオ  
クイズ：青椒肉絲の「青椒」とはどの食材のことでしょうか。

<1> たけのこ

<2> ピーマン

<3> 豚肉

今日のクイズの答え・・・<2>ピーマンでした。元々は、とうがらし唐辛子やししとうのような緑色の辛味のある果実を使用します。



# 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

【5月16日（木）の献立】

牛乳 シュガー<sup>あ</sup>揚げパン コーンシチュー

<sup>こまつな</sup>小松菜とベーコンのガーリックソテー カラオレンジ



今日の主食は、リクエストの多い<sup>あ</sup>揚げパンです。なたね油で揚げた後、グラニュー糖をまぶしています。給食センターでは、パンやじゃがいもなどの素揚げ、その次に魚の唐揚げといったように、揚げ油の順番を考えながら、献立を考えています。

小松菜とベーコンのガーリックソテーは、昨年度市内の中学生の考えた料理を取り入れたものです。小松菜は、小平市内でとれたものを使用しています。

さて、今日のクイズは揚げパンに関するクイズです。

クイズ：揚げパンはいつ頃給食登場した料理でしょうか。

<1> 平成元年頃

<2> 昭和21年頃

<3> 明治22年頃

今日のクイズの答え・・・<2>昭和21頃でした。第二次世界大戦後に考えだされた料理です。エネルギー不足を補うために、提供されていました。



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

【5月17日（金）の献立】

牛乳 ごはん さわらの<sup>うめ</sup>梅<sup>や</sup>みそ焼きひ<sup>ない</sup>引き菜炒り せんべい<sup>じる</sup>汁

今日の主菜のさわらの梅みそ焼きは、さわらに梅のペーストと白みそ、<sup>さとう</sup>砂糖、みりん、しょうがのおろし汁、酒で味付けをしています。

引き菜炒りは、大根やにんじんをせん切りにしたものを油揚げやさつま揚げと炒め煮にした福島県の<sup>きょうどりょうり</sup>郷土料理です。大根やにんじんを一度ゆでておいて、凍らせる場合もあり、冬場の保存食として活用されていたそうです。凍らせることで、味がしみこみやすくなります。

せんべい汁は、青森県南部の<sup>はちのへ</sup>八戸地方の郷土料理です。小麦粉で作る薄くて硬いおつゆせんべいと呼ばれるせんべいを汁に加えます。

さて、今日のクイズは東北地方の郷土料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、東北地方の郷土料理はどれでしょうか。

<1> きりたんぽ鍋

<2> <sup>いしかり</sup>石狩汁

<3> <sup>ふかがわめし</sup>深川飯

今日のクイズの答え・・・<1>きりたんぽ鍋でした。秋田県の郷土料理です。



# 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

【5月20日（月）の献立】

牛乳 キーマカレー

大根サラダ ヨーグルト



今日の主食のキーマカレーのキーマとはひき肉のことです。本場のインドでは、今日のような形のキーマカレーもあれば、ひき肉を練って肉団子状にしたものもあり、決まった形はないそうです。<sup>しゅうきょう</sup>宗教上の理由から、鶏肉や羊または<sup>やぎ</sup>山羊の肉のひき肉を使うことがほとんどです。給食のキーマカレーは、豚肉のひき肉を使用しています。たまねぎ、にんじんの他に、大豆やピーマンやコーン、マッシュルーム、隠し味にきゅうりのピクルスを刻んだものを加えています。

さて、今日のクイズはインドに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、インドの料理はどれでしょうか。

<1> ハンバーグ

<2> タンドリーチキン

<3> <sup>ぺきん</sup>北京ダック

今日のクイズの答え・・・<2>タンドリーチキンでした。鶏肉を串にさして、タン

ドールという<sup>つぼ</sup>壺の形をした<sup>かま</sup>釜で焼く料理です。



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

【5月21日（火）の献立】

牛乳 ごはん 卵の<sup>ちぐさや</sup>千草焼き  
<sup>にびた</sup>煮浸し <sup>じる</sup>けんちん汁



今日の主菜は、卵焼きの中にほうれんそう、干しいたけ、にんじんを加えた卵の<sup>ちぐさ</sup>千草焼きです。<sup>ちぐさ</sup>千草という名前は、色々な材料を取り合わせた料理に使います。

今日の千草焼きに使用したほうれん草と<sup>にびた</sup>煮浸しに使用した小松菜は、小平市内産です。これから温かくなるにつれて、小平市内産の野菜が給食に登場する機会が多くなります。家庭に配布している献立表で確認してみてください。

さて、今日のクイズは<sup>にびた</sup>煮浸しに関するクイズです。

クイズ：<sup>にびた</sup>煮浸しとはどのような料理でしょうか。

- <1> 材料をゆでて、だしとしょうゆをかけた料理
- <2> 材料を焼いてから、調味料に<sup>ひた</sup>浸した料理
- <3> だしと調味料を用い、材料を<sup>うすあじ</sup>薄味でさっと煮たもの

今日のクイズの答え・・・<3>だしと調味料を用い、材料を薄味でさっと煮た料

理でした。<1>は<sup>ひた</sup>お浸し、<2>は<sup>びた</sup>焼き浸しと言います。



# 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

【5月22日（水）の献立】

牛乳 プルコギサンド（コッペパン・プルコギ）

野菜サラダ 豆のスープ煮



今日はプルコギをコッペパンにはさんで食べるプルコギサンドで

す。プルコギは、野菜とたれにつけこんだ薄切りの肉を炒めた<sup>かんこく</sup>韓国の料理です。本場の韓国では、牛肉を使って作ります。プルコギ専用の鍋があり、そのまま食べたり、サンチュに包んで食べたりします。焼き肉というよりは、炒め煮<sup>いたに</sup>に近く、日本のすき焼きに近い料理です。今日は、しょうゆ、砂糖、はちみつ、コチュジャンなどで味付けをしています。

さて、今日のクイズは、はちみつに関するクイズです。

クイズ：はちみつを与えてはいけないのはどの年齢の人でしょうか。

- <1> 1歳未満の乳児
- <2> 小学生までの子ども
- <3> 80歳以上の高齢者

今日のクイズの答え・・・<1>1歳未満の乳児でした。はちみつにボツリヌス菌という

食中毒を起こす菌が存在することがあり、乳児の体内で増殖する危険性があります。



# 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

【5月23日（木）の献立】

牛乳 グリンピースごはん みそ汁

揚げ豆腐あ どうふのそぼろあんかけ 野菜炒めいた



今日の主食は、生のグリンピースを使ったごはんです。生のグリンピースは、4月から6月が旬で、1年中出回っている冷凍や缶詰のグリンピースと比べると、食感や香りも良いので、グリンピースが苦手な人もぜひ味わってみてください。

揚げ豆腐あ どうふのそぼろあんかけは、豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げた物に、豚ひき肉、にんじん、長ねぎ、しいたけなどで作ったそぼろあんをかけました。

さて、今日のクイズはグリンピースに関するクイズです。

クイズ：次のうち、グリンピースの仲間でないのはどれでしょうか。

<1> 絹さや

<2> 豆苗とうみょう

<3> 大豆

今日のクイズの答え・・・<3>大豆でした。さやえんどうのうち、若いさやを食

べるのが絹さやで、未熟みじゆくな実を食べるのがグリンピースです。



# 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

【5月24日（金）の献立】

牛乳 野菜あんかけ焼きそば

こんにゃくサラダ フルーツ白玉



今日の野菜あんかけやきそばには、豚肉、いか、うずら卵、たけのこ、しいたけ、にんじん、白菜、たまねぎ、絹さやなど12種類の材料を使用しています。色々な材料を合わせることで、甘みやうま味が出てきます。

だしとして、青森県産の干しほたて貝柱も加えています。干しほたて貝柱は、今日のようなあんかけやスープ、炊き込みごはんなどに活用でき、少し高価ですが常備しておく便利な食材です。

さて、今日のクイズはうずら卵に関するクイズです。

クイズ：次のうち、うずら卵に関して正しいものはどれでしょうか。

<1> うずら卵1こ当たりの重さは約30gである

<2> うずら1羽が産む卵の殻の模様はほぼ同じである

<3> うずら卵に多く含まれるのは炭水化物である

今日のクイズの答え・・・<2>うずら卵が産む卵の殻の模様はほぼ同じであるで

した。ちなみに、うずら卵1こ当たりの重さは約10g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

【5月27日（月）の献立】

牛乳 ごはん いかの南蛮漬なんばんづけ

きんぴらごぼう ごもくたまごごもくたまご 五目卵スープ



今日のいかの南蛮漬なんばんづは、いかを油で揚あげて、しょうゆ、砂糖さとう、酢、ごま油、一味唐辛子いちみつがらし、長ねぎのみじん切り、しょうがをすりおろしたもので作ったたれをかけました。

いかは、加熱すると縮んで丸くなる性質がありますので、皮目に切り込みを入れて丸まらないように工夫をしています。逆に、縮んで丸くなる性質を生かして、飾り切りをすることもあります。

さて、今日のクイズはきんぴらごぼうに関するクイズです。

クイズ：次のうち、きんぴらごぼうの切り方として適さないものはどれでしょうか。

<1> せん切り

<2> ささがき

<3> 乱らん切り

今日のクイズの答え・・・<3>乱切りでした。乱切りは、煮物の場合に適した切

り方です。ささがきは、鉛筆えんぴつを削るように薄くそいで切る切り方です。



# 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

【5月28日（火）の献立】

牛乳 食パン タンドリーチキン

イタリアンサラダ マカロニの<sup>とうにゅう</sup>豆乳<sup>に</sup>クリーム煮



今日のタンドリーチキンは、鶏肉ににんにく、しょうが、たまねぎをすりおろしたものの、カレー粉、ヨーグルト、塩、ケチャップなどで下味をつけて焼きました。本場のインドでは、ターメリックやチリパウダーなどで鮮やかに色づけすることが多いそうです。

マカロニの豆乳クリームには、豆乳と牛乳の両方を入れています。豆乳を加える時は、<sup>ふつとう</sup>沸騰させるとかたまりができてしまうので、加熱しすぎないように工夫しています。

さて、今日のクイズは豆乳に関するクイズです。

クイズ：次のうち、豆乳から加工されていないのはでしょうか。

- <1> <sup>とうふ</sup>豆腐
- <2> おから
- <3> ゆば

今日のクイズの答え・・・<2>おからでした。おからは、大豆から豆腐を作る際に、

豆乳をしぼった後に残るしぼりかすです。<sup>い</sup>炒り煮<sup>に</sup>にして食べるとおいしいです。



# 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

【5月29日（水）の献立】

牛乳 じゃこと小松菜のチャーハン

かいせんしおいた  
海鮮塩炒め ワンタンスープ



今日は、じゃこと小松菜のチャーハンと<sup>かいせんしおいた</sup>海鮮塩炒めの両方に、小平市内産の小松菜を使用しています。小松菜は、野菜の中でもカルシウムが多い食材で、一緒にチャーハンに使用したちりめんじゃこにもカルシウムが多く含まれています。成長期の中学生は、大人よりもカルシウムを多く<sup>せっしゅ</sup>摂取することが望ましいので、小松菜や小魚を使った料理を家庭でもぜひ取り入れてほしいです。

さて、今日のクイズは小松菜に関するクイズです。

クイズ：小松菜は1年中出回っている野菜ですが、本来の旬はどの時期でしょうか。

<1> 夏

<2> 秋

<3> 冬

今日のクイズの答え・・・<3>冬でした。小松菜は、別名「<sup>ふゆな</sup>冬菜」、<sup>ゆきな</sup>「雪菜」とも

呼ばれています。寒さに強く、<sup>しも</sup>霜が降りる頃がおいしいと言われています。



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

【5月30日（木）の献立】

牛乳 さんさい山菜うどん からあかつおの唐揚げ  
野菜サラダ プリン



今日のうどんのつけ汁には、ぜんまいやわらびといった山菜を使用しました。ぜんまいやわらびは、九州地方では3月頃に旬を迎え、関東近郊では、4月から5月頃、東北地方では6月頃というように、季節の移り変わりとともに北上していきます。山菜はあくが多く、生では食べられません。じゅうそう重曹などを使ってあく抜きをします。

主菜には、旬の初かつおを使用しました。さしみ刺身やたたきで食べることの多い魚です。加熱すると硬くなるので、小さく切って油で揚げています。

さて、今日のクイズはじゅうそう重曹に関するクイズです。

クイズ：次のうち、重曹を活用して作る料理はどれでしょうか。

<1> 蒸しパン

<2> クッキー

<3>ゼリー

今日のクイズの答え・・・<1>蒸しパンでした。煮豆にも利用されます。



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

【5月31日（金）の献立】

牛乳 ソイそばろ井<sup>どん</sup>

わかめサラダ とりしお<sup>と</sup>鶏塩<sup>じ</sup>ちゃんこ汁



今日のはわかめサラダには、しそを使ったドレッシングを組み合わせました。しそは、冷ややっこなどの薬味<sup>やくみ</sup>として添えられる他に、刺身<sup>さしみ</sup>やお寿司<sup>すし</sup>などの生の魚を使った料理にも添えられます。その理由は、しそには殺菌効果<sup>さっきんこうか</sup>があると言われていているからです。

しそには、青じそと赤じそに大きく分けられます。赤じそは、梅干しを漬ける時に欠かせません。赤じその殺菌効果を生かして、梅干しの保存性を高めるために加えられています。

さて、今日のクイズはしそに関するクイズです。

クイズ：次のうち、青じその別名はどれでしょうか。

- <1> おおば<sup>お</sup>大葉
- <2> 三つ葉
- <3> からし菜

今日のクイズの答え・・・<1>おおば<sup>お</sup>大葉<sup>ほ</sup>でした。青じそをしその穂と区別するために

売り出す時に「大葉」という名前がつけられました。