

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【7月1日(水)の献立】

牛乳 たこ飯 豆腐とわかめのすまし汁

鯖さばのごま辛子揚げ おひたし



食育キャラクター
ペコリーナ

毎年7月2日頃は「はんげしょう半夏生」と呼ばれる時期です。これは、梅雨明けが近い頃を指す季節の表現で、夏至から教えて11日目ごろにあたり、多くの農家さんは、この時期までに田植えを終えるように作業を進めます。

また関西地方では、作物がたこのきゅうばん吸盤のようにしっかりと根を張るように、そして豊作になるよう願って、タコを食べる習慣があります。

今日は半夏生にちなんだ「たこ飯」です。しょうが・人参・ごぼう・たこを調味料で煮た具と、しょうゆで炊いたごはんを混ぜて作りました。

クイズ：日本でたこの漁獲量が最も多いのは次のうちどこでしょうか？

<1>北海道 <2>兵庫県 <3> 静岡県

今日のクイズの答え・・・<1>の「北海道」です。令和5年度のデータによると、

日本で獲れたたこの約6割が北海道で、第2位は岩手県、第3位は宮城県で

した。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【7月2日(木)の献立】

牛乳 麦ごはん 春雨スープ
厚揚げと豚肉のねぎ塩炒め とうもろこし



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、小平市で収穫された「小平産のとうもろこし」です。みなさんも小学校でとうもろこしの皮むきを体験したことがあるかもしれませんが、給食センターでは調理員さんが約800本もとうもろこしの皮をむき、包丁で三等分にして蒸しました。小平市で収穫された旬の味を楽しんでください。

とうもろこしは、ススキのような^{おばな}雄花とふわふわしたひげが^{めばな}雌花です。雄花の花粉が雌花につくと、とうもろこしの実になります。雌花のふわふわなひげと実がつながっているため、雌花のひげの数ととうもろこしの実の数は同じになります。

クイズ：とうもろこしの原産地は、どこでしょうか？

<1> メキシコ <2> アメリカ <3> インド

今日のクイズの答え・・・<1>の「メキシコ」です。紀元前5000年頃に中央アメリカで栽培され始めたと考えられています。先住民は重要な作物として育て、北米や南米、ヨーロッパへと世界中に広まりました。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【7月3日（金）の献立】

牛乳 枝豆コーンライス 新生姜の味噌汁
さつま芋の肉味噌がらめ 大根サラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の「枝豆コーンライス」は小平第五中学校の生徒が考案した献立です。コーンには、ビタミンB群や食物繊維、葉酸など、夏に必要な栄養素が入っているため、ふんだんに使ったそうです。ぜひ、しっかり食べて、夏バテ予防をしてください。

今日の味噌汁は、新生姜を使っています。スーパーなどでよく見かける生姜は、黄色や茶色をしています。新生姜は、爽やかな香りがあり、薄い黄色やピンク色をしていることが特徴です。

今が旬の新生姜の香りと味を、ぜひ楽しんでみてくださいね。

クイズ：新生姜には旬が2回あります。夏ともう一つはいつでしょう？

<1> 春 <2> 秋 <3> 冬

今日のクイズの答え・・・<2>の「秋」です。生姜の旬といえば、秋が最も知られています。秋に収穫された生姜は、大きな倉庫で一年間保存され、少しずつ出荷されていることが多いそうですよ。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【7月6日(月)の献立】

牛乳 ソフトフランスパン ハンガリアンシチュー
白身魚のりんごソースかけ 枝豆



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の「ハンガリアンシチュー」は、ハンガリーの伝統料理「グヤーシュ」というスープを給食向けにアレンジしたものです。グヤーシュは、香りや色合いを加えるために、ハンガリー料理で定番のパプリカパウダーをたっぷり使った料理です。赤みがかった見た目ですが、辛さや特徴的な香りはほとんどありません。

主菜の白身魚はメルルーサを使いました。メルルーサは^{たら}鱈の仲間です、体長1mを超える大型のものもいます。クセがなく加熱しても柔らかい魚のため、学校給食や外食産業で広く利用されています。

クイズ：ハンガリーは、世界三大珍味の^{ちんみ}1つとして知られる、

ある食材の生産国です。その食材は次のうちどれでしょうか？

<1> フォアグラ <2> キャビア <3> トリュフ

今日のクイズの答え・・・<1>の「フォアグラ」です。カモの肝臓で、フランス

料理などの高級料理で使われる食材です。生産量1位はフランス、2位がハ

ンガリー、3位がブルガリアです。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【7月7日（火）の献立】

牛乳 セタごはん そうめん汁
鯿の竜田揚げ じゃこわかサラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は季節の節目である「^{ふしめ}五節句」の1つ、セタにちなんだ献立にしました。

セタは、織姫と彦星が天の川を渡って、年に一度だけ会うことができる夜とされています。この行事は奈良時代に中国から^{きゅうちゅう}宮中行事として伝わり、やがて庶民にも広まりました。織姫は^{はたお}機織りが得意だったことから、セタには^{さいほう}手芸や裁縫の上達を願う風習も生まれたそうです。

「そうめん汁」は、そうめんが天の川、オクラは星をイメージして使いました。見た目でも、セタの雰囲気を楽しんでくださいね。

クイズ：「オクラ」という言葉は、何語でしょうか？

<1> 英語 <2> 日本語 <3> 中国語

今日のクイズの答え・・・<1>の「英語」です。オクラは日本語のように親しまれていますが、実は英語です。昔の日本では「おかれんこん」「アメリカネリ」と呼ばれていたこともありました。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【7月8日（水）の献立】

発酵乳 ナスとトマトのスパゲティ

あかうお

赤魚の香草パン粉焼き ジャガ芋と卵のソテー



食育キャラクター

ペコリーナ

今日は、「赤魚」について紹介します。

赤魚は、特定の魚の名前ではなく、赤い色をした魚の総称です。給食では、主に「アラスカメヌケ」の仲間が使われています。

白身でくせが少なく、やわらかい食感が特徴です。油で揚げても焼いても食べやすい魚を、今日は香草パン粉焼きに仕上げました。今日は、赤魚の特徴を覚えていただきましょう。

クイズ： 次のうち、赤魚はどれでしょうか？

<1> ユメカサゴ

<2> マグロ

<3> さけ 鮭

今日のクイズの答え・・・<1>の「ユメカサゴ」です。

ユメカサゴは赤魚の仲間です。ちなみに、マグロの身は赤いですが、上から

見たら青く見えるので「青魚」と呼ばれ、鮭は、食べるエサによって身が赤くなるので「白身魚」と呼ばれます。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【7月9日(木)の献立】

牛乳 ごはん 夏野菜の味噌汁
きびなごのレモンソルトがけ 梅おかかサラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の「夏野菜の味噌汁」に使われている「みょうが」の名前の由来を二つ紹介します。

一つ目は、みょうがは香りによるものです。みょうがは香りが強いので、「^め芽が^{かお}香る」と書いて、昔は「^め芽^か香」と呼ばれていました。それがなまり、「みょうが」となったそうです。

二つ目は、釈迦の弟子の「^{しゅり}周利槃^{はんとく}特」が関係しています。彼は、記憶力が低かったため、自分の名前を覚えることもできませんでした。その槃特が亡くなった後、ある草花が、埋められたお墓の近くに生えてきました。そのため、その草花を、槃特の「^な名^{にな}を荷う」という漢字を書いて、「みょうが」と呼ぶようになったそうです。

クイズ：みなさんが食べるみょうがは、植物のどの部分でしょう？

<1> 根 <2> 茎 <3> つぼみ

今日のクイズの答え・・・<3>の「つぼみ」です。花が咲いたみょうがも食べることはできますが、風味が落ちるため、花が咲く前に収穫を済ませます。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【7月10日（金）の献立】

牛乳 ケイジャンライス
マカロニスープ ミートポテトグラタン



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、「ケイジャンライス」について紹介します。「ケイジャン料理」は、アメリカ南部で手に入る食材を使った郷土料理です。赤色のパプリカパウダーに、香りや辛みの強い香辛料を合わせた「ケイジャンスパイス」使うのが特徴です。

「ケイジャンライス」は別名「ジャンバラヤ」とも呼ばれるケイジャン料理を代表する庶民的な料理です。スペイン料理のパエリアがもとになって生まれたといわれています。給食では、いか・鶏肉・たまねぎ・にんじんなどをスパイスで炒め、ごはんと一緒に合わせました。

クイズ：ケイジャンライスなどの調味料は主にアジアや中東の文化

として発達してきましたが、日本の調味料としては、「さ・

し・す・せ・そ」があります。では、「そ」は何でしょうか？

<1> 味噌 <2> ソース <3> しょうゆ

今日のクイズの答え・・・<1>の「味噌」です。「砂糖・塩・酢・しょうゆ・味噌」

が和食の基本です。この順番に入れるのがおいしくなる秘訣です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【7月13日(月)の献立】

牛乳 ごはん 冬瓜入り中華スープ

ユーリンチー

油淋鶏 バンサンスー



食育キャラクター

ペコリーナ

今日の「油淋鶏」は小平第六中学校の生徒が考案した献立です。

「油淋鶏」は、中国語で、鶏肉を熱した油をかけ回しながら揚げる料理を意味します。中国広東省が発祥^{かんどん はっしょう}の家庭料理です。本来は、鶏肉には衣を付けずに素揚げする料理ですが、日本では衣をつけて揚げたものに、長ねぎの入った甘酸っぱいタレをかける料理に進化したようです。

クイズ： 次の中華料理の中で、日本発祥の料理はどれでしょうか？

<1> ^{てんしんはん}天津飯

<2> 水餃子

<3> 麻婆豆腐

今日のクイズの答え・・・<1>の「天津飯」です。

他にも、冷やし中華や中華丼といった料理も日本で誕生した料理です。

これらの料理は、中国で誕生した料理をもとに、日本人の好みにアレンジされた料理だといわれています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【7月14日（火）の献立】

牛乳 バターチキンカレー
ツナとコーンのソテー レモンゼリーポンチ



食育キャラクター
ペコリーナ

バターチキンカレーは、インドで親しまれてきた料理です。「タンドリーチキン」を作る際に、余ったソースにトマトやバターなどを加えて作ったのが始まりといわれています。クミンやコリアンダー、カルダモン、ターメリック、オールスパイスといった香辛料が使われており、とろみをつけるためのルウを使わないカレーなので、いつものカレーよりもサラサラしているのが特徴です。

ご飯の黄色は、「ターメリック」という香辛料を使っています。ターメリックはしょうがの仲間、肝臓の機能を助ける働きがあります。

クイズ：ターメリックは、何語でしょうか？

<1> イタリア語 <2> フランス語 <3> 英語

今日のクイズの答え・・・<3>の「英語」です。

ちなみに、ターメリックを日本語にすると、「ウコン」になります。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【7月15日（水）の献立】

牛乳 ジャーマンポテトトースト
レンズ豆のスープ 豚肉とズッキーニのソテー



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、じゃが芋の栄養素について3つ紹介します。

一つ目は、炭水化物です。じゃが芋には、炭水化物が豊富に含まれます。炭水化物は、エネルギーの素^{もと}なので、食べると力が湧く大切な栄養素です。

二つ目は、カリウムです。カリウムは、摂り過ぎてしまった塩分を体の外に出してくれる働きがあります。

三つ目は、ビタミンCです。ビタミンCは加熱に弱い性質がありますが、じゃが芋に含まれるビタミンCは、細胞に守られているので、加熱をしても残りやすいといわれています。

クイズ：じゃが芋の品種で実際にあるのはどれでしょうか？

<1> キタユタカ <2> ニシユタカ <3> ミナミユタカ

今日のクイズの答え・・・<2>の「ニシユタカ」です。給食でよく使うじゃが芋

は、「メイクイン」や「とうや」、「男爵^{だんしゃく}」という品種ですが、じゃが芋の品種は

全部で2000種類ほどあるといわれています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【7月16日(木)の献立】

牛乳 ^{たんご}丹後のまつぶた寿司

京風味噌けんちん汁 豚肉と大根の炊いたん^た



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の給食は、京都府の郷土料理です。

「丹後のまつぶた寿司」の「丹後」とは、京都の丹波地方の北部の地名です。元々は、お祭りの日に作られていましたが、お正月やおぼん、誕生日などお祝いの日には作られるようになりました。

「まつぶた」とは、もちを入れる細長くて浅い箱のことで、「まつ」は松の木、「ぶた」は木箱のことを指します。また、京都では、煮汁で具を煮る料理を「炊いたん」と呼びます。修学旅行で京都に行く人が多いと思うので、予習も兼ねて京都の味をぜひ楽しんでください！

クイズ：京都で誕生したといわれる和菓子はどれでしょう？

<1> わらびもち <2> くるみ餅 <3> ^やハ^{はし}つ橋

今日のクイズの答え・・・<3>の「ハつ橋」です。ハつ橋は、1805年、^{こと}箏の演

奏者の^{やつはしけんぎょう}八橋検校の箏の形に見立てて作られた焼き菓子です。ちなみに、1

は、奈良県、2の「くるみ餅」は大阪府の和菓子です。