

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【9月2日（水）の献立】

牛乳 ひじきご飯 夏野菜の豚汁

鮭のもみじ焼き 辛子和え



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は「鮭のもみじ焼き」の「鮭」について紹介します。

鮭は、鮮やかなオレンジ色やピンク色の身が特徴の魚です。この鮭の色は、えさであるエビやカニなどの甲殻類に含まれる「アスタキサンチン」という色素によるものです。このアスタキサンチンには、体の細胞が傷つくのを防ぐ「抗酸化作用」があるため、生活習慣病予防の効果が期待されています。

また、バランスの良い食事をとることで、さらに効果を高められるといわれています。そのため、今日の給食も好き嫌いせずに食べられるといいですね。

クイズ： 鮭の皮に多く含まれる栄養素は、何でしょう？

<1> コラーゲン <2> ビタミン C <3> 食物繊維

今日のクイズの答え・・・<1>の「コラーゲン」です。コラーゲンは、たんぱく

質の一種で、魚の皮に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



【9月3日（木）の献立】

牛乳 根菜のドライカレー
揚げじゃがとベーコンのソテー ぶどう



食育キャラクター
ペコリーナ

今日から2学期の給食が始まります!2学期も毎日しっかりと給食を食べてくださいね。

今日は「ぶどう」について紹介します。ぶどうは、皮の色によって黒ぶどう、赤ぶどう、緑ぶどうの3種類に分けられます。黒ぶどうの「巨峰」や「ピオーネ」、赤ぶどうの「デラウェア」、緑ぶどうの「シャインマスカット」などが日本では有名ですが、世界全体でみると、栽培されている品種は1万種類以上あるといわれています。

ぶどうは、夏の終わりから秋にかけて旬を迎えます。今が旬のぶどうを、ぜひ味わっていただきましょう!

クイズ: 今日のぶどうは、どこで採れたぶどうでしょう?

<1> 山梨県 <2> 東京都 <3> 長野県

今日のクイズの答え・・・<2>の「東京都」です。今日は東京都小平市で採れたぶどうです。小平市はぶどうの他にも、梨やブルーベリー、柿、栗など様々な果物を生産しています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【9月4日（金）の献立】

牛乳 ^{ごこく}五穀ごはん 大根のすまし汁
揚げ豆腐のピリ辛味噌かけ ^{ちぐさ}千草おひたし



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、「五穀ごはん」について紹介します。

五穀とは、^{おおむぎ}大麦やきび、あわ、ひえなどの^{こくもつ}穀物のことをいいます。
雑穀は古くから日本で食べられており、日本最古の歴史書である
「古事記」にも登場するほど、昔から親しまれてきた食べ物です。

雑穀には、白米よりも食物繊維やビタミン類、カルシウムが豊富
に含まれています。プチプチとした食感を楽しみながら、よく噛んで
食べてくださいね。

クイズ：約60年前と比べて、日本人が

1年間に食べるお米の量は怎么样了？

<1> 2倍になった <2> 半分になった <3> 変わらない

今日のクイズの答え・・・<2>の「半分になった」です。1962年には、日本人
一人当たりが1年間に食べるお米の量は平均118.3kgでした。しかし、20
24年には平均53.4kgとなり、約半分まで減っています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【9月7日（月）の献立】

牛乳 ジャージャー麺

五目スープ 梨



食育キャラクター
ペコリーナ

みなさんは、「小平市でたくさん栽培されている果物は何でしょう？」と聞かれたら、何を思い浮かべますか？

最初に頭に浮かぶのは、「ブルーベリー」という人が多いかもしれませんがね。小平市では、「ブルーベリー」のほかにも、「ぶどう」や「キウイ」、「梨」など、さまざまな果物が栽培されています。

今日は、小平市の農家さんが育てた梨が給食に登場しています。地元で育った美味しい梨を、ぜひ味わって食べてくださいね。

クイズ：小平市で農業に従事している人は、およそ何人でしょう？

<1> 180人 <2> 660人 <3> 1000人

今日のクイズの答え・・・<2>の「660人」です。これは令和6年度の人数

で、令和元年には、711人いました。つまり、6年間で農業に従事する人が約

50人減っています。小平産の野菜や果物を食べることは、小平市の農業を

応援することにも繋がるので、今日の梨も残さず食べられるといいですね。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【9月8日（火）の献立】

牛乳 吹き寄せ栗ご飯

じゃが芋の味噌汁 ししゃも焼き 菊入りおひたし



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、「^{ちょうよう}重陽の節句」について紹介します。

重陽の節句とは、中国から伝わった五節句の1つで、平安時代から大切にされてきた行事の1つといわれています。重陽の節句では、無病息災や長生きできるよう願いを込めて、菊をお酒に浮かべて飲んだり、栗やナスを食べたりします。今日の給食にも栗と菊が入っているので、食材の意味も覚えていただきましょう！

クイズ：重陽の節句は、別の名前で何と呼ばれているでしょう？

<1> 栗の節句

<2> 秋ナスの節句

<3> 菊の節句

今日のクイズの答え・・・<3>の「菊の節句」です。昔から、菊は「縁起が良

い」や「^{じゃき}邪気を払う力や^{ふろうちようじゅ}不老長寿の力がある」などといわれていたため、祝い事にふさわしいといって、「菊の節句」と呼ばれたそうです。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【9月9日（水）の献立】

牛乳 ^{あぶら ふ}油麩の卵とじ丼
けんちん汁 わかめサラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、「油麩」について紹介します。

油麩は、宮城県を中心とした東北地方で広く食べられている郷土食材の1つで、名前の通り、お麩を油で揚げて作られています。

普通のお麩よりも、もちもちしていてコクがあり、煮物や味噌汁、すまし汁にも合う食材です。今日の給食のように味をしっかりと染み込ませると、ご飯にも合うおかずが作れるので、油麩は万能な食材ですね。

クイズ： 次のうち、油麩が誕生した背景はどれでしょう？

- <1> 麩を保存しやすくするため
- <2> 麩を大きく膨らませるため
- <3> 麩に色をつけるため

今日のクイズの答え・・・<1>の「麩を保存しやすくするため」です。昔は冷蔵庫がなかったため、食べ物を長持ちさせる工夫が必要でした。そこで、麩を油で揚げて保存しやすくしたことが、油麩の始まりといわれています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【9月10日（木）の献立】

牛乳 丸パン ジュリエンヌスープ
肉じゃがコロッケ ごぼうサラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、ジュリエンヌスープについて紹介します。

ジュリエンヌスープは、フランス料理の一つで、「ジュリエンヌ」とは「千切り」という意味です。にんじんやキャベツ、たまねぎなどの野菜を細く切り、鶏ガラスープで煮込んだ料理です。フランスでは、食事の最初にいただく「前菜のスープ」として親しまれています。

野菜が細く切られているので食べやすく、消化がよいスープとなっています。ぜひ、味わって食べてくださいね。

クイズ：給食のジュリエンヌスープに入っているハーブは、

次のうちどれでしょう？

<1> パセリ <2> バジル <3> ローズマリー

今日のクイズの答え・・・<1>の「パセリ」です。ジュリエンヌスープに使われるハーブとしてはパセリが一般的です。他にも、タイムやロリエ、コリアンダーといったハーブもジュリエンヌスープに合います。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【9月11日（金）の献立】

牛乳 担々うどん

いかのスタミナ焼き 冷凍みかん



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、「いかのスタミナ焼き」に使われている「いか」について紹介します。

いかの先祖は、オウムガイやアンモナイトなどの貝の仲間です。海の中を自由に泳ぐために、窮屈^{きゅうくつ}な殻を脱ぎ捨てて、今のような体へと進化しました。体の中にある透明な骨は、昔の貝殻の名残だといわれています。

また、いかやたこは「頭足類^{どうそくるい}」と呼ばれ、一見^{いっけん}、頭から足が生えているように見えますが、実は足ではなく腕です。いかには10本の腕があり、獲物を捕らえたり、身を守ったりするために使われます。

クイズ： いかの血液は何色でしょう？

<1> 赤

<2> 白

<3> 青

今日のクイズの答え・・・<3>の「青」です。いかやたこなどの軟体動物や、えびやかになどの節足動物^{せつそく}の血液中には「ヘモシアニン」という成分は、血管の中では透明ですが、酸素と結合すると青色に変わります。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【9月14日（月）の献立】

牛乳 ビスキュイパン

ビーンズシチュー フレンチツナサラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

みなさんは、今日の主食である「ビスキュイパン」がどこの国で生まれた料理か知っていますか？ 答えは、フランスです。

ビスキュイの「ビス」は「二回」、「キュイ」は「焼く」という意味です。つまり、一度焼いたパンに、クッキー生地を塗り、もう一度焼いて作られます。今日の給食でも、パン屋さんが焼いたパンに、給食センターで作ったクッキー生地を一つ一つ丁寧に塗って、もう一度焼きました。名前の由来を思い出しながら、味わって食べてくださいね。

クイズ： 次のうち、フランス発祥のスープ料理はどれでしょう？

<1> ボルシチ

<2> ポトフ

<3> チャウダー

今日のクイズの答え・・・<2>の「ポトフ」です。<1>の「ボルシチ」はウクライナ、<3>の「チャウダー」は、アメリカで発祥した料理です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【9月15日（火）の献立】

牛乳 しょいめし うち豆汁

わかさぎのかりと揚げ 小松菜の香味和え



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の給食は、^{しが}滋賀県の郷土料理です。

「しょいめし」とは、しょうゆを使った炊き込みご飯です。お祭りの行事食として食べられていたことから、「わっしょい」の「しょい」にちなんで名付けられたといわれています。

「うち豆汁」は、野菜と打ち豆を使った味噌汁です。「打ち豆」とは、大豆を蒸して木づちでつぶし、平らにして乾燥させたものです。大豆をつぶすことで、火の通りが早くなり、味も染み込みやすくなるため、誰でも食べやすくなるように工夫されています。

クイズ： 滋賀県にある日本一大きい湖、「琵琶湖」の広さは、
滋賀県の面積のおよそ何分の1を占めているでしょう？

<1> 2分の1 <2> 4分の1 <3> 6分の1

今日のクイズの答え・・・<3>の「6分の1」です。滋賀県の面積は4,017km²で、琵琶湖の面積は670km²です。ちなみに、今日の給食に出ている「わかさぎ」は、琵琶湖で獲れたものを使用しています！

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【9月16日（水）の献立】

牛乳 ごはん 小平めざまし味噌汁

かつお
鰹のコロコロ揚げ ゴーヤチャンプルー



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の「ゴーヤチャンプルー」は小平第五中学校の生徒が考案した献立です。ゴーヤには、ビタミンCやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、夏バテ予防や免疫力向上に役立つと考え、この献立を考えてくれました。

「小平めざまし味噌汁」は、小平市の小・中学校で取り組んでいる、食を通した健康づくりのメニューです。味噌汁の中には、食事のバランスを整える合言葉「まごわやさしい」の食材が入っています。まは「豆」、ごは「ごま」、わは「わかめ」、やは「野菜」、さは「魚」、しは「しいたけ」、いは「芋」を表しています。探してみてくださいね。

クイズ：次のうち、小平めざまし味噌汁に入っている魚は

どれでしょう？

<1> ^{たら}鰯

<2> ^{さけ}鮭

<3> ^{さば}鯖

今日のクイズの答え・・・<1>の「鰯」です。小平めざまし味噌汁の中に入っているかまぼこに、「スケソウダラ」という魚が使われています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【9月17日（木）の献立】

牛乳 ベーコンピラフ
チキンのトマト煮 ビーンズサラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の「チキンのトマト煮」に入っている「ひよこ豆」について紹介します。

ひよこ豆は、直径1cmほどの大きさで、鳥のくちばしに似た突起がある、名前の通り、ひよこのような形をした豆です。ホクホクとした食感が栗に似ていることから「くり豆」や、スペイン語を由来とする「ガルバンゾー」とも呼ばれます。

たんぱく質や食物繊維、ビタミン、ミネラルと栄養豊富なため、ぜひ皆さんに食べてもらいたい食材です。

クイズ：「枝豆」として食べられる豆は、成熟すると

何になるでしょうか？

<1> そら豆 <2> 大豆 <3> グリンピース

今日のクイズの答え・・・<2>の「大豆」です。5～6月に種をまき、7～8月に収穫するのが枝豆、そのまま10月頃まで育て続け枯れたものが、大豆になります。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【9月18日（金）の献立】

牛乳 中華丼

もずく^{とうがん}と冬瓜のスープ 大根のごまキムチ和え



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は「もずく^{とうがん}と冬瓜のスープ」に使われている、「冬瓜」を紹介
します。

冬瓜は、漢字で「冬の^{うり}瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。その
まま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから、「冬瓜」という名
前が付けられたそうです。

冬瓜の95%は水分で、体の中の余分な塩分を排出し、血圧を正
常に保つ働きのあるカリウムが多く含まれています。体の熱を下げる
作用もあるため、暑い時期にぴったりの食材です。

クイズ：漢字で「水の雲」と書いて、何と読むでしょう？

<1> うに <2> くらげ <3> もずく

今日のクイズの答え・・・<3>の「もずく」です。海の中でゆらゆら揺れている
様子が、空に浮かぶ雲のようだということから、名付けられたようです。もずく
は、ほかにも色々な当て字があるので、ぜひ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



【9月24日（木）の献立】

牛乳 ごはん お月見汁

さわら
鱈の野菜あんかけ お月見団子



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、9月25日の「十五夜」にちなんだ献立です。

お月見は、今から1000年以上前に中国から日本へ伝わったといわれています。一年の中でも特に美しい満月を見ることができこの日に、昔の人は、その満月を見ながらお酒を飲んだり、うた詩を詠よんだりして楽しんでいました。

また、お月見の時期は、野菜や果物の収穫期でもあることから、「今年もたくさんの作物が実りますように」と祈りもささげられるようになったそうです。給食センターでは、みなさんの健康を願いながら、お月見団子を手作りしました。ぜひ味わって食べてくださいね！

クイズ：月見について詠うたわれた「名月を取ってくれろと泣く子かな」
は誰の俳句でしょう？

<1> こばやし いっさ 小林一茶

<2> まつ おばしょう 松尾芭蕉

<3> まさおか し き 正岡子規

今日のクイズの答え・・・<1>の「小林一茶」です。この俳句は、背中で泣いている赤子が、「月をとって」と一茶にせがむ様子を詠んだ俳句です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【9月25日（金）の献立】

牛乳 ごはん 沢煮椀

鯖^{さば}の竜田揚げ^{たつた} 野菜のおかか和え



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の「鯖の竜田揚げ」は小平第五中学校の生徒が考案した献立です。

「竜田揚げ」とは、しょうゆベースの下味を付け、片栗粉をまぶして揚げた料理です。名前の由来は、奈良県の紅葉の名所である「竜^{たつ}田川^{たがわ}」からきているそうです。赤褐色^{せきかつしよく}に揚げた色と所々の片栗粉の白い部分が、川面^{かわも}に浮かぶ紅葉に似ていることから、この名がつけられました。

クイズ：竜田川と同じ奈良県にある、奈良公園には 1000 頭を超

える鹿^{しか}がいます。では、鹿はどのように数えているのでしょうか？

<1> 最新の AI が数える <2> 人が目視で数えている

<3> 空中写真を参考に、大まかな数を割り出している

今日のクイズの答え・・・<2>の「人が目視で数えている」です。

奈良の鹿愛護会^{あいごかい}の人たちが中心となり、全て目視で数えているそうです。

1000頭を超える数のシカを数えるのは、きっと想像以上に大変でしょう。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【9月28日（月）の献立】

牛乳 こまツナマヨトースト
コーンスープ コロコロポテトサラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、「小平めざましスイッチ朝ごはん献立」として、小松菜とツナを使ったこまツナマヨトーストを取り入れました。このトーストは、野菜も魚も一緒に食べることができるので、朝食としてもおすすめです。

ツナは、缶詰で売られているのをよく見かけますね。では、なぜツナ缶は長く保存ができるのでしょうか。それは、缶に詰めた後に高温で加熱・殺菌するためです。魚が腐るのは、微生物が増えるからですが、ツナ缶は、魚をきれいに洗って調理し、缶に詰めたあとに高温で加熱・殺菌するので、微生物が増えにくくなり、長期間保存ができるのです。

クイズ：次のうち、ツナ缶のツナの形状が1番大きいものは、

どれでしょう？

<1> ファンシー <2> チャンク <3> フレーク

今日のクイズの答え・・・<1>の「ファンシー」です。ファンシーは魚の身をほぐさず、大きなかたまりのまま使っています。「チャンク」は大きめにほぐしたもの、「フレーク」は細かくほぐしたものをいいます。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【9月29日（火）の献立】

牛乳 ミートソーススパゲティ
大葉とチーズのささみフライ りんご



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、「りんご」について紹介します。

ヨーロッパのことわざで「1日1個のりんごで医者いらず」とあるように、昔から健康に良いと知られていたようです。りんごには、水溶性食物性である「ペクチン」や、体内の水分バランスを整える「カリウム」などが多く含まれています。

果物には、ビタミンや食物繊維、ミネラルなど、体の調子を整える栄養素が含まれています。毎日の食事に果物も上手に取り入れて、バランスのよい食事を心がけましょう。

クイズ：りんごは水に浮かべるとどうなるでしょう？

<1> 浮く <2> 沈む <3> 浮き沈みを繰り返す

今日のクイズの答え・・・<1>の「浮く」です。りんごの果肉には小さな空気のすき間がたくさんあるため、水に浮きます。ちなみに、見た目が似ている梨は、りんごよりも水分が多く、一般的には水に沈みやす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



【9月30日（水）の献立】

牛乳 ごはん

豆乳の白湯スープ^{ぱいたん} 回鍋肉^{ほいこーろー} 白菜ナムル



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、「回鍋肉」について紹介します。

回鍋肉は、中国で誕生した料理です。回鍋肉は、「回す」、「鍋」、「肉」と漢字で書くので、肉が入った料理を鍋であおりながら炒めるようなイメージを持つかもしれませんね。実際、そのように調理をしていることが多いので、間違っはいいませんが、中国語の本来の意味は少し違います。

回すという漢字は「戻す」という意味なので、漢字の直訳の意味は、「あらかじめ調理した肉を鍋に戻して炒める」という意味になるそうです。

クイズ： 回鍋肉は、中国のどこで誕生した料理でしょう？

<1> ^{ぺ きん} 北京 <2> ^{しゃんはい} 上海 <3> ^{し せん} 四川

今日のクイズの答え・・・<3>の「四川」です。ちなみに、四川出身の陳建民^{ちんけんみん}という人が、日本に回鍋肉を広めたといわれています。その時、葉にんにくの代わりに、日本で広く食べられていたキャベツを使用したそうです。