



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

【6月3日（月）の献立】

牛乳 ごはん 大根とわかめのみそ汁

ポークソテー・ナスとズッキーニのトマトソース

フライドポテト



今日の主菜のポークソテー・ナスとズッキーニのトマトソースは、小平第二中学校の生徒が考えた料理です。昨年度の夏期休業中に、小平第二中学校の2年生に「地域の食材を選んで給食の献立を作ってみよう！」という課題が出されました。ナスとズッキーニを細かくきざんだものをトマトソースで煮こみ、オレガノというトマト料理と相性の良いハーブを加えています。

さて、今日のクイズはズッキーニに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ズッキーニはどの野菜の仲間でしょうか。

<1> きゅうり

<2> かぼちゃ

<3> ゴーヤ

今日のクイズの答え・・・<2>かぼちゃでした。ヨーロッパにかぼちゃが伝わった際に、イタリアで今の形に改良されたそうです。味はきゅうりに似ていますね。



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

【6月4日（火）の献立】

牛乳 おやこどん 親子丼こまつな 小松菜と にびた しらすの煮浸し みしょうかん 美生柑

今日の副菜の小松菜としらすの^{にびた}煮浸しは、地域の食材の一つである小松菜を使って、小平第二中学校の生徒が考えた料理です。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯を丈夫にするのに役立つ小魚や小松菜などのカルシウムの多い食材を給食で取り入れました。ぜひ、ご家庭でも時折取り入れてもらいたい食材です。

果物の^{みしょうかん}美生柑は、^{ぶんたん}文旦の仲間のかんきつ類です。見た目はグレープフルーツに似ていますが、別の国産の果物です。

さて、今日のクイズはカルシウムに関するクイズです。

クイズ：中学生が1日に必要なカルシウムの量はどのくらいでしょうか。

<1> 男子 1000mg、女子 800mg

<2> 男子 600mg、女子 500mg

<3> 男子 400mg、女子 300mg

今日のクイズの答え・・・<1>男子 1000mg、女子 800mg でした。成人では1日

600mg 必要とされています。成長期の中学生の方が多く必要です。



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

【6月5日（水）の献立】

とうきょうぎゅうにゅう

東京牛乳 鶏肉の混ぜごはん

とびうおのつみれ汁 あしたば 明日葉とツナのマヨネーズ和え

今日の給食は、東京都内で生産されている食材を給食に取り入れています。毎日給食で飲んでいる牛乳は群馬県で生産されています。東京牛乳は、名前の通り多摩地区の酪農家で生産されている牛乳です。

とびうおは、東京都の八丈島近海で水揚げされたものです。八丈島の漁協の女性部のみなさんがミンチに加工してくれたものを仕入れて、給食センターで豆腐や卵、みそなどを加えてつみれにしました。

あしたば 明日葉も東京都の神津島や八丈島でとれたものです。

さて、今日のクイズはとびうおに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、とびうおの別名はどれでしょうか。

<1> トンビ

<2> アゴ

<3> ワニ

今日のクイズの答え・・・<2>アゴでした。「アゴが落ちるほどおいしい」ので、「アゴ」

と呼ばれています。島根県では、けんぎょ 県魚にも指定されています。



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

【6月6日（木）の献立】

牛乳 フレンチトースト 小平産ブルーベリージャム

ポークビーンズ コーンサラダ



フレンチトーストは、アメリカやヨーロッパ、アジアの一部の地域で朝食やおやつとして食べられています。溶き卵、牛乳、砂糖^{さとう}などを混ぜ合わせたところにパンを浸し、バターや油をしいたフライパンなどでこんがりと焼きます。硬くなってしまったパンを有効活用できる料理です。他の国では、ツナやチーズなどを使って塩味で作るフレンチトーストもあります。

さて、今日のクイズはパンにそえた小平産のブルーベリージャムに関するクイズです。

クイズ：ブルーベリーの旬は、いつでしょうか。

<1> 5月から6月

<2> 7月から8月

<3> 9月から10月

今日のクイズの答え・・・<2>7月から8月でした。小平市内には、ブルーベリー

の摘み取りができる農園^{てんざい}が点在しています。



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

【6月7日（金）の献立】

牛乳 ゆかりごはん ^{とんじる} 豚汁ししゃもの南蛮漬 ^{なんばんづ} け ひじきの炒り煮 ^い

来週の6月11日は「^{にゅうばい}入梅」です。雑節の一つで、梅雨入りの時期にあたります。^{にゅうばい}入梅の時期には、梅の実が熟す頃です。今日は、梅干しを作るときに使用する赤じそを使ったごはんにしました。

また、「歯と口の健康週間」ということで、骨も丸ごと食べられるししゃも組み合わせました。油で揚げて、^す酢、ごま油、しょうが、長ねぎ、^{とうがらし}唐辛子を合わせたたれに^つ漬けこんでいます。

さて、今日のクイズは虫歯予防に関するクイズです。

クイズ：次のうち、虫歯予防のために必ず歯磨きをした方がよいのは一日のうちどの時間でしょうか。

<1> 朝起きてすぐ

<2> 朝食の後

<3> 就寝前

今日のクイズの答え・・・<3>就寝前でした。就寝中は^{だえき}唾液の^{ぶんびつ}分泌が減って、虫歯になりやすいので、しっかりと歯磨きをしてから就寝しましょう。



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

【6月10日（月）の献立】

牛乳 みそラーメン

大豆もやしのサラダ あんにん 杏仁フルーツ

今日のみそラーメンのつけ汁は、鶏ガラと豚ガラのスープの他に^{あつけず}かつおの厚削り節を加えてスープをとっています。味付けは、白みそと赤みそを合わせ、トウバンジャンも加えました。普段、給食で使っているみそは、^{からくち}辛口の米みそです。米みそには他に、^{あま}甘みそと^{あまくち}甘口みそがあります。全国的に見てみると、辛口のみそを使っている地域は多いです。

さて、今日のクイズはみそに関するクイズです。

クイズ： 米みそ以外には、どんな種類のみそがあるでしょうか。

次のうち、正しくないものを1つ選びましょう。

<1> 麦みそ

<2> 豆みそ

<3> ごまみそ

今日のクイズの答え・・・<3>ごまみそでした。ごまから作るみそはありませんが、ごまとみそを合わせて味付けをする料理はあります。



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

【6月11日（火）の献立】

牛乳 ^や焼き鳥丼^{とうふ}豆腐とレタスのスープ ^{れいとう}冷凍みかん

今日の主食の焼き鳥丼は、肉の臭み消しや香りづけのために、しょうがを多めに入れています。しょうがの皮には、栄養成分が多く含まれています。基本的にはあまり皮はむかずに使用したほうが良いですが、汚れている時や色をきれいに仕上げたい時には、皮をむいて使用すると良いでしょう。

スープには、^{ばんしゅん}晩春から夏にかけてが旬のレタスを使用しました。

さて、今日のクイズはレタスに関するクイズです。

クイズ：次のうち、レタスに関して正しいのはどれでしょうか。

<1> 最も多く含まれる成分は食物繊維である

<2> 包丁で切ると断面が茶色くなる

<3> レタスの仲間は全て淡色野菜である

今日のクイズの答え・・・<2>包丁で切ると断面が茶色くなるでした。レタスは

手でちぎって調理すると良いです。基本的にはレタスは淡色野菜ですが、サニ

ーレタスなど色の濃いものは、緑黄色野菜に分類されます。



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

【6月12日（水）の献立】

牛乳 コッペパン ポタージュスープ

鮭のバターソースかけ 小平野菜でラタトゥイユ



今日は、6月7日から開催されている^フ^イ^フ^ァFIFA女子ワールドカップフランス2019に合わせて、フランスの料理を取り入れました。

小平野菜でラタトゥイユは、小平第二中学校の生徒が考えた料理です。ラタトゥイユは、フランス南部のプロバンス地方、ニースの料理です。夏野菜とトマトを煮こんだ料理で、野菜のうま味と栄養が溶けこんだ夏バテ予防にもおすすめの料理です。

さて、今日のクイズはラタトゥイユに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ラタトゥイユの野菜を炒めるのに使用している油はどれでしょうか。

<1> ごま油

<2>なたね油

<3> オリーブオイル

今日のクイズの答え・・・<3>オリーブオイルでした。地中海に面しているプロバンス地方では、オリーブオイルを生産しています。



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

【6月13日（木）の献立】

牛乳 枝豆入りチャーハン

辛くない!?^{とうふ}豆腐チゲ きゅうりとえのきのナムル

今日の枝豆入りチャーハンと辛くない!?^{とうふ}豆腐チゲは、小平第二中学校の生徒作品です。枝豆は、たんぱく質やビタミン、ミネラルを含む栄養豊富な野菜で、疲労回復を助けてくれます。

辛くない!?豆腐チゲは、鶏肉、^{とうふ}豆腐、あさり、キャベツ、大豆もやし、にらなど煮こんでつくりました。チゲという^{とうがらし}唐辛子を入れた辛いイメージがありますが、みそ味の辛さ控えめのものもあります。今日はコチュジャン、オイスターソース、赤みそで味付けして、料理名の通り、辛さは控えめになっています。

さて、今日のクイズはチゲに関するクイズです。

クイズ：次のうち、チゲの言葉の意味はどれでしょうか。

<1> ^{なべ}鍋

<2> 辛い料理

<3> あさりを使った料理

今日のクイズの答え・・・<1>鍋でした。チゲ鍋という^{なべなべ}鍋鍋という意味になります。



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

【6月14日（金）の献立】

牛乳 きなこ^あ揚げパン カレーシチュー

ウィンナーと野菜のソテー



今日の主食のきなこ揚げパンは、きなこ^{ざとう}と砂糖の他に少量の塩を加えています。砂糖に少量の塩を加えることで、実際の砂糖の量よりも^{あま}甘さを強く感じます。

カレーシチューのルーは手作りで、バター、油、小麦粉をじっくり炒めてルーを作っています。バターを茶色になるまでよく炒め、香ばしく香りを出したものをブラウンルーと言います。

さて、今日のクイズはルーに関するクイズです。

クイズ：ルーを作るときは、小麦粉1に対してバターはどのくらい使用したら良いでしょうか。

<1> 小麦粉1に対してバター1/2

<2> 小麦粉1に対してバター1

<3> 小麦粉1に対してバター2

今日のクイズの答え・・・<2>小麦粉1に対してバター1でした。給食では、小麦粉1に対しバター1/2、なたね油1/2の割合で作っています。



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

【6月17日（月）の献立】

牛乳 夏野菜と豚肉のみそ炒め丼

むら雲スープ りんご缶



今日の夏野菜と豚肉のみそ炒めは、小平第二中学校の生徒作品です。豚肉、にんじん、たけのこの他に、小平市内産のピーマンとたまねぎを使用しています。赤みそ、テンメンジャンなどで味つけをしました。

むら雲スープは、卵が汁の中に散らばっている様子が空にうっすらとたなびく「むら雲」のように見えることから名前がついています。卵を全体に散らすために、水溶き片栗粉を加えています。

さて、今日のクイズは卵に関するクイズです。

クイズ：新しい卵の見分け方として正しいものはどれでしょうか。

- <1> ゆで卵にした時に殻がむきやすい
- <2> ゆで卵にした時に水に浮く
- <3> 生卵を割った時に黄身が盛り上がっている

今日のクイズの答え・・・<3>生卵を割った時に黄身が盛り上がっていました。

新しい物は、ゆで卵をした時に水に沈みやすく、殻がむきにくいです。



ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

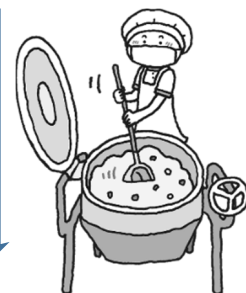
栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

【6月18日（火）の献立】

牛乳 ごはん ごぼうと豚肉のみそ汁

夏野菜ハンバーグ 切干大根のデリ風サラダ



今日の夏野菜ハンバーグと切り干し大根のデリ風サラダは、小平第二中学校の生徒作品です。夏は食欲が落ちる時期なので、一品で多くの食材をとれるように工夫したそうです。

夏野菜ハンバーグには、たまねぎ、ピーマン、ズッキーニを細かくきざんで混ぜこんでいます。切干大根のデリ風サラダは、作品ではマヨネーズ、しょうゆ、砂糖、塩で味つけをしていますが、給食では近い味のドレッシングを選びました。

さて、今日のクイズは料理名の「デリ風」に関するクイズです。

クイズ：デリ風のデリとはどういう意味でしょうか。

<1> デリカテッセン

<2> デリバリー

<3> デリシャス

今日のクイズの答え・・・<1>デリカテッセンでした。洋風のお惣菜そうざいを売る店のことを言います。デリバリーは荷物の配達、注文を受けて料理を届ける商売のことです。



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

【6月19日（水）の献立】

牛乳 ジューシー もずくスープ

ラフテー こんにゃくサラダ



おきなわいれい

今日は少し早いですが、6月23日の沖縄慰霊の日に合わせて、沖縄県の料理を取り入れました。沖縄慰霊の日は、戦没者の慰霊をし、平和を祈る日です。

せんぼつしゃ

主食のジューシーとは、沖縄の炊き込みごはんや雑炊のことを言い、今日のごはんはクファジューシーといって固いジューシーです。

こくとう

ラフテーは、豚ばら肉を黒糖やしょうゆなどで煮こんだ料理です。スープに使用したもずくは、沖縄県近海でとれたものです。

さて、今日のクイズは沖縄に伝わる料理に関するクイズです。

クイズ：沖縄の伝統的な料理は何と呼ばれているのでしょうか。

<1> しっぽく
卓袱料理

<2> りゅうきゅう
琉球料理

<3> かいせき
懷石料理

りゅうきゅう

今日のクイズの答え・・・<2> 琉球料理でした。ゴーヤーやナーベラー（へ

しまやさい

ちま）などの島野菜や豚肉を使った多くの料理があります。



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

【6月20日（木）の献立】

ミルクコーヒー コッペパン カレーヴィルスト

コーンスープ ジャーマンポテト



今日のカレーヴィルストは、ドイツのベルリンやハンブルクなどで人気のある料理で、焼いたソーセージにケチャップとカレー粉をまぶします。今日は、はちみつ、バルサミコ酢なども加えて少し甘みのあるソースにしました。

ジャーマンポテトは、ドイツではブラート・カルトツフェルンという名前です。ブラートは「焼く」、「カルトツフェルン」は「じゃがいも」という意味です。

さて、今日のクイズはじゃがいもの調理に関するクイズです。

クイズ：じゃがいもの下処理として正しいものはどれでしょうか。

<1> 切ったら加熱するまでそのまま置いておく

<2> 切ったら水につけておく

<3> 芽をとらない

今日のクイズの答え・・・<2>切ったら水につけておくでした。切り口が茶色く

なるので、水にさらします。芽には^{ゆうどく}有毒な成分がありますので、^{じょきよ}除去します。

ランチタイムズ

【6月21日（金）の献立】

牛乳 ビビンバ（ごはん、^{にくいた}肉炒め、野菜ナムル）

わかめスープ ^{ひゅうがなつ}日向夏ゼリー



【Aコース】

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

今日のビビンバは、小平第一中学校の生徒作品です。昨年夏の家庭科の課題「自分で作る朝ごはんコンクール」において、「夏バテに負けない！韓国風朝ごはん」というテーマで考えられた料理です。他に、夏野菜を使ったみそ汁とブルーベリーヨーグルトを組み合わせせていました。毎日、部活でたくさん運動するので、^{ビーワン}ビタミンB1を多く含む豚肉をとり、疲労回復効果をねらった献立ということです。食欲の出ない時期なので、辛い料理を取り入れたそうです。

さて、今日のクイズは^{ひゅうがなつ}日向夏ゼリーに関するクイズです。

クイズ：次のうち、^{ひゅうがなつ}日向夏は何県で多く作られている果物でしょうか。

<1> 宮崎県

<2> 静岡県

<3> 愛媛県

今日のクイズの答え・・・<1>宮崎県でした。日向夏は、宮崎市内で発見されたゆずが突然変異してできた果物で、ニューサマーオレンジとも呼ばれています。

ランチタイムズ

【6月24日（月）の献立】

牛乳 ごはん うち豆汁

あじの^{こうみ}香味だれ 大根サラダ



【A コース】

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

今日の汁物のうち豆は、日本海側の^{ごうせつ}豪雪地帯に伝わる大豆の保存食で、うち豆汁は福井県の郷土料理です。うち豆は、みそ汁に入れる他に、酢の物にも使われます。

あじの香味だれには、長崎県産の^{とき}旬あじを使用しました。^{しゅん}旬のあじと書いて「^{とき}旬あじ」と言います。日本各地には、「ブランドアジ」と呼ばれるあじが多く存在します。^{かいゆう}回遊するかしらないか、暖かい海を好むかどうかで食べるエサやあじの身の味も変わります。

さて、今日のクイズは^{しゅん}旬に関するクイズです。

クイズ：次のうち、旬について正しいのはどれでしょうか。

<1> 最も値段が高い時期

<2> 出回り始めの頃

<3> 最もおいしい時期

今日のクイズの答え・・・<3>最もおいしい時期でした。旬の時期は、値段も安く、量もたくさん出回ります。出回り始めの頃は「はしり」と言います。



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

【6月25日（火）の献立】

牛乳 なすと豚肉のつけ汁うどん

ちくわの天ぷら ^{くき}茎わかめとツナのサラダ

今日のなすと豚肉のつけ汁うどんは、小平第二中学校の生徒作品です。たまねぎとなすを薄く切って、相性の良い豚肉と合わせ、しょうゆ味のつけ汁に仕上げました。

なすには水分が多く、暑い時に食べると体を冷やす働きがあると言われています。味が淡泊^{たんぱく}なので、和食、中華、洋食と様々な料理に活用できます。なすは油で炒めたり、揚げ^あげたりするとやわらかくなって食べやすくなりますので、食感が苦手な人は試してみてください。

さて、今日のクイズはなすの下処理に関するクイズです。

クイズ：なすを切った後にすぐに水につけるのはなぜでしょうか。

<1> 切り口が茶色くなるのを防ぐため

<2> なすの水分を逃がさないため

<3> なすの食感をパリッとさせるため

今日のクイズの答え・・・<1>切り口が茶色くなるのを防ぐためでした。なす以外

にも、ごぼうやれんこんなどは切ったら水にさらして、変色を防ぎましょう。



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

【6月26日（水）の献立】

牛乳 ごはん すまし汁

さば鯖のみそ焼き に新じゃがのうま煮


今日のすまし汁のだしは、かつおとあつけずさばの厚削りと昆布を使用しています。かつおだしには「イノシン酸」、昆布だしには「グルタミン酸」といううま味が含まれています。昆布と併用することへいようでうま味の相乗効果そうじょうこうかが生まれ、かつおぶしだけ、昆布だけのだしに比べると4倍以上強くうま味を感じるということが科学的に証明されています。

主菜のさば鯖のみそ焼きは、さば鯖をみそ、みりん、酒、砂糖、しょうがで下味をつけて焼きました。

さて、今日のクイズは魚の焼き方に関するクイズです。

クイズ：次のうち、上手な魚の焼き方はどれでしょうか。

<1> 盛り付ける時に下になる面から焼く

<2> 盛り付ける時に上になる面から焼く

<3> グリルで強火で一気に焼く

今日のクイズの答え・・・<2>盛り付ける時に上になる面から焼くでした。グリ

ルでは、火加減は弱火から中火程度で焦げないように焼きましょう。



ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

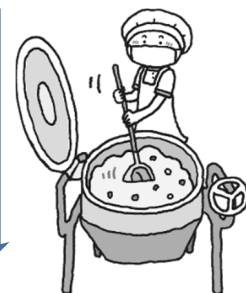
栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

【6月27日（木）の献立】

牛乳 こだいらなつやさい 小平夏野菜カレー

青大豆入りサラダ さくらんぼ



小平市内の保育園・小学校では27日に、中学校では27・28日に一斉に小平夏野菜カレーを提供します。カレーに使用するたまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、トマト、にんにくは小平市内産の野菜です。平成30年度に中学校給食でを使用した小平市内産の農産物の使用率は、金額ベースで全体の26.9%でした。30%を目標に小平市内産の農産物を給食に取り入れています。

さて、今日のクイズは小平市内産の農産物に関するクイズです。

クイズ：小平市内産の農産物の良さとして間違っているのはどれでしょうか。

<1> 二酸化炭素の排出量が多い

<2> しんせん 新鮮

<3> 生産者の顔が見える

今日のクイズの答え・・・<1>二酸化炭素の排出量が多いでした。輸送距離が短いので、二酸化炭素の排出量は少なくなります。



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

【6月28日（金）の献立】

牛乳 ごはん しらたまじる 白玉汁

いわしのかば焼き おひたし



今日は旬しゅんのいわしを油で揚げて、かば焼き風のたれをかけました。

暦こよみの上で梅雨入りすることを「入梅にゅうばい」と言い、この時期に千葉県の
銚子ちょうしで水揚げされるまいわしを「入梅にゅうばいいわし」と言います。産卵前で
最も脂がのっていておいしいと言われています。ぜひ、ご家庭でもい
わしを調理してみてください。小骨こぼねが気になるという場合には、今日
のような油で揚げたかば焼きがおすすめです。

さて、今日のクイズはいわしの漁法に関するクイズです。

クイズ：次のうち、いわしの漁法として行われているのはどれでしょうか。

<1> いっぽんづ 一本釣り

<2> ぼうう あみ 棒受け網

<3> ていちあみ 定置網

今日のクイズの答え・・・<3>定置網でした。定置網は、魚の通り道に網を固定
して、回遊する魚を閉じ込める漁法です。一本釣りはかつお、棒受け網は光に
集まる習性を利用したさんまに使われる漁法です。