



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

【7月1日（月）の献立】

牛乳 キムチチャーハン

ビーフンソテー ちゅうかふう 中華風卵スープ

今日の主食のキムチチャーハンには、特別に給食センターのオリジナルの辛さで作ってもらったキムチを使用しています。米と塩、しょうゆ、豚ガラスープを合わせて炊き、炒めた具材と合わせています。

暑い時期には、辛い料理やレモンや酢などを使った酸味のきいた料理を食べると食欲が増します。

中華風卵スープには、鶏ガラスープの他にうま味の出る干ししいたけとほたての干し貝柱を使用しています。

さて、今日のクイズは干ししいたけに関するクイズです。

クイズ：干ししいたけの戻し方としてより良い方法はどれでしょうか。

- <1> 熱湯につける
- <2> ぬるま湯につける
- <3> 前日から水につける

今日のクイズの答え・・・<3>前日から水につけるでした。冷たい水でゆっくり

と冷蔵庫の中で戻した方がふっくらと戻り、うま味がアップします。



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

【7月2日（火）の献立】

牛乳 ライ麦パン ますのハーブパン粉焼き

揚げじゃがいものサラダ パンプキンポタージュ すいか



今日の主食のライ麦パンに使用されているライ麦は、東ヨーロッパや北ヨーロッパ等の小麦の栽培が^{きび}厳しい^{かんれいち}寒冷地で栽培されています。

主菜は、マスを使った料理です。私たち日本人が普段「鮭」と呼んでいるのは、シロザケという種類で、マスの一種です。マスのうち、川で産卵して海に下る大きなものを鮭と呼んでいます。

また、トラウトサーモンという名前をよく見かけますが、トラウトとはマスのことで、ニジマスなどと同じ川や^{みずうみ}湖^{たんすいぎょ}に住む淡水魚です。

さて、今日のクイズは^{たんすいぎょ}淡水魚に関するクイズです。

クイズ：次のうち、淡水魚でないものはどれでしょうか。

<1> イワナ

<2> コイ

<3> カツオ

今日のクイズの答え・・・<3>カツオでした。川や湖に住む魚は、他にもフナなどがいます。海と川の両方を行き来するアユ、ウナギ、ハゼ、エビなどもあります。



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

【7月3日（水）の献立】

牛乳 なすたっぷりドライカレー

野菜サラダ えだ豆



今日の主食のなすたっぷりドライカレーは、小平第一中学校の生徒が考えた料理です。なすは苦手な人が多いですが、小さくきざんでドライカレーにすることで、食感も風味も気にならず、たっぷり食べられるように工夫したそうです。

副菜のえだ豆は、小平市内産です。江戸時代には、枝についたままゆでたものが売られていたそうで、その状態で食べ歩くファストフードのようなものだったそうです。

さて、今日のクイズはえだ豆に関するクイズです。

クイズ： えだ豆はどの豆の未熟な豆でしょうか。

<1> 白いんげん豆

<2> 大豆

<3> 小豆

今日のクイズの答え・・・<2>大豆でした。げんみつ厳密に言うとえだ豆用の豆と大豆を作るための豆は種類が違いますが、えだ豆は大豆の未熟な豆です。



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

【7月4日（木）の献立】

牛乳 肉野菜うどん いかの梅衣天ぷら
うめごろもてん
くき 茎わかめの炒め煮 いた



今日の主菜のいかの梅衣天ぷらは、小麦粉、卵、水で作った天ぷらの衣にカリカリとした食感の良い梅を混ぜこみました。いろど彩りと梅の風味が夏らしい天ぷらです。給食センターでは、一つ一ついかに衣をつけて油で揚げています。

茎わかめの炒め煮の茎わかめは、文字通りわかめの茎の部分で、コリコリとした食感の歯ごたえがあります。わかめには、吸収率は少し劣りますが、牛乳と同じくらいの量のカルシウムが含まれています。

さて、今日のクイズはわかめに関するクイズです。

クイズ：わかめは、6つの食品群ではどこに分類されるでしょうか。

<1> 1群

<2> 2群

<3> 3群

今日のクイズの答え・・・<2>2群でした。2群はカルシウムを多く含む食品で、

牛乳・乳製品・小魚・海藻が分類されています。



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

【7月5日（金）の献立】

牛乳 ジャージャンドウフどん 家常豆腐丼

大豆もやしのサラダ たなばた 七夕フルーツミックス



今日の家常豆腐は、中国の家庭料理の一つで、名前の通り、家でよく食べる豆腐料理という意味です。豆腐を揚げたものと野菜を炒めた料理で、各家庭によって様々なレシピが存在するそうです。給食では、生揚げ、豚肉、にんじん、しいたけ、たけのこなどの野菜を炒め、しょうゆ、オイスターソース、みそなどで味つけをしています。

デザートは、七夕に合わせて星型の杏仁豆腐とナタデココをフルーツと混ぜ合わせました。

さて、今日のクイズはナタデココに関するクイズです。

クイズ：ナタデココとは、何から作られる食べ物でしょうか。

<1> ココナッツ

<2> パイナップル

<3> ライチ

今日のクイズの答え・・・<1>ココナッツでした。ココナッツの汁を発酵させた

ものです。フィリピン発祥の食材で、日本には1970年代に伝わりました。



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

【7月8日（月）の献立】

牛乳 ^{いろど}彩りごはん つくね焼き

切干大根と豚肉の煮つけ たなばた汁



今日の^{いろど}彩りごはんには、乾燥の青菜、とうもろこし、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、かつお節、梅が混ぜ込んであります。

たなばた汁には、切り口が星型のオクラ、黄色いかまぼこ、そうめんを使用しました。そうめんは^{たなばた}七夕の行事食で、元々は中国の^{さくべい}索餅という小麦粉を使った料理です。索^{さく}という字は、^{なわ}縄を編むという意味があり、^{さくべい}索餅は縄を編んだお菓子のようなものだったそうです。

さて、今日のクイズは七夕の風習に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、七夕の日に行うと良いとされていることはどれでしょうか。

- <1> ^{しょうぶゆ}菖蒲湯に入る
- <2> はまぐりの^{うしおじる}潮汁を食べる
- <3> ^{さといも}里芋の^{あさつゆ}葉の朝露で^{すみ}墨をすり、願い事を短冊に書く

今日のクイズの答え・・・<3>里芋の葉の朝露で墨をすり、願い事を短冊に書くで

した。里芋の葉の朝露は、月からこぼれ落ちた神様の水とされています。



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

【7月9日（火）の献立】

牛乳 タコライス（ごはん、タコミート、ゆで野菜）

マカロニスープ フローズンヨーグルト



今日は^{おきなわけんはっしょう}沖縄県発祥の料理、タコライスを取り入れました。メキシコ

料理のタコスから考え出された料理で、タコスの具材をごはんの上
のせて食べることからタコライスと呼ばれるようになりました。給食
では使用していませんが、レタスのせん切りやアボカド、トルティー
ヤチップスなどがトッピングとして使用されています。サルサソース
と呼ばれるピリ辛のソースをかけます。今日は、トマト、酢、塩、
油、一味唐辛子、洋辛子などで作ったソースを野菜にからめました。

さて、今日のクイズは^{きょうど}沖縄県の郷土料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、^{きょうど}沖縄県の郷土料理でないものはどれでしょうか。

- <1> ^{いしかりじる}石狩汁
- <2> ラフテー（豚の角煮）
- <3> ゴーヤチャンプルー

今日のクイズの答え・・・<1>石狩汁でした。石狩汁は、北海道の郷土料理です。

ゴーヤチャンプルーのチャンプルーは野菜や豆腐などを炒めた料理です。



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

【7月10日（水）の献立】

ミルクコーヒー うず巻きパン かぼちゃコロッケ

キャベツ炒め 豆乳ポタージュスープ



今日の主菜のかぼちゃコロッケには、小平市内産のかぼちゃを使用しました。かぼちゃの他にひき肉、じゃがいも、たまねぎなどを混ぜ合わせています。かぼちゃは日本では、主に夏から秋にかけて収穫されます。丸のままの状態では、3～4カ月程度保存が可能な野菜です。収穫してすぐよりも、貯蔵して熟成させたほうが、でんぷんが糖と水に分解され、糖分が増えるため、甘くなります。

さて、今日のクイズはかぼちゃに関するクイズです。

クイズ：冬から春にかけては、かぼちゃはどこから輸入しているのでしょうか。

<1> メキシコやニュージーランド

<2> 北アメリカ

<3> 中国

今日のクイズの答え・・・<1>メキシコやニュージーランドでした。他にもトン

ガやニューカレドニアなど赤道に近い国や南半球の国から輸入しています。



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

【7月11日（木）献立】

牛乳 ごはん さばの^{いちみ}一味焼き
ゆでとうもろこし 具だくさんのみそ汁



今日のゆでとうもろこしは、小平市内産のとうもろこしを使用しました。給食センターで使用するとうもろこしは、地元の農家さんと相談して、給食センター専用の畑に約3カ月前に種まきをしてもらっています。とうもろこしの実は1本の株に3つ程度つきますが、そのうち1つだけを残して、あと2つはヤングコーンとして利用しています。とうもろこしは、捨てる場所がないとされています。芯は肥料やお茶に、茎や葉は家畜の飼料や紙の材料に活用されています。

さて、今日のクイズはとうもろこしに関するクイズです。

クイズ：次のうち、とうもろこしに関して正しいのはどれでしょうか。

- <1> ひげと粒の数は同じ
- <2> 夜に収穫したものが一番甘い
- <3> 畑に放置しておくとうもろこしの種になる

今日のクイズの答え・・・<1>ひげと粒の数は同じでした。ひげの1本1本が粒

とつながっています。また、朝収穫したものが一番甘いです。



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

【7月12日（金）の献立】

牛乳 小平夏野菜パスタ

イタリアンサラダ 冷凍パイ



今日の小平夏野菜パスタは、小平第二中学校の生徒作品です。自宅の近くにある農家の直売所のなす、ピーマン、たまねぎを使ってパスタのソースを考えたそうです。小平市内には、農家の庭先にたくさんの直売所があります。夏休みに機会がありましたら、畑でどんな野菜を作っているか確認してみたり、実際に購入して料理をしてみたりするのはいかがでしょうか。

さて、今日のクイズはデザートのパイナップルに関するクイズです。

クイズ：今日の冷凍パイは、日本国内でとれたものを加工しています。

さて、どこで収穫されたものでしょうか。

<1> 青森県

<2> 愛媛県

<3> 沖縄県

今日のクイズの答え・・・<3>沖縄県でした。日本ではほぼ100%、沖縄県で

5月から8月に生産されています。ちなみに、主な輸入先はフィリピンです。



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

【7月16日（火）の献立】

牛乳 ^{ぶたどん}豚丼 大根サラダ

レモンゼリー



今日は、野菜も肉もしっかりと食べられる豚丼の献立です。暑い時期は、食欲が落ちてしまう人もいますが、夏バテを予防するためには、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。一品で野菜も肉もとれる今日のような丼や具たくさんの汁物を取り入れると良いですね。豚丼の豚肉とたまねぎの組み合わせは、豚肉に含まれるビタミンB^{ビーワン}1とたまねぎに含まれるアリシンという成分が結びつくと、体内への吸収が良くなります。疲れを感じている、食欲が出ないなどの症状がある人にはおすすめの組み合わせです。

さて、今日のクイズはたまねぎに関するクイズです。

クイズ：次のうち、たまねぎの仲間の野菜でないものはでしょうか。

<1> しょうが

<2> にんにく

<3> にら

今日のクイズの答え・・・<1>しょうがでした。にんにく、にらはネギ属です。



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

【7月17日（水）の献立】

牛乳 冷やし中華（中華^{めん}麺、ゆで野菜、ハム、ごまだれ）
にぎすの唐揚げ わかめスープ



今日は、暑い日に人気のある冷やし中華の献立です。冷たい^{めん}麺料理は、調理も手軽で、食欲のない日でも食べやすいため、夏休みの昼食等でも定番の料理ではないでしょうか。今日のようにゆで野菜やハム、たまごなどのたんぱく質がとれる食材を麺料理にトッピングすると栄養のバランスが良くなります。夏休みに自分でお昼を用意する機会があれば、意識して取り入れてみてください。

冷たい料理ばかり食べるのではなく、今日のスープのように温かい料理も上手に組み合わせると良いですね。

さて、今日のクイズは冷やし中華のきゅうりに関するクイズです。

クイズ：きゅうりに一番多く含まれる成分は何でしょうか。

<1> 食物繊維

<2> 水分

<3> ビタミンC

今日のクイズの答え・・・<2>水分でした。きゅうりの約95%が水分です。



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

【7月18日（木）の献立】

牛乳 もずく^{どん}井

人参^{にんじん}シリシリ 鶏^{きょうど}ごぼう汁



今日は1学期最後の給食です。もずく井は、沖縄県の学校給食で人気のあるメニューです。沖縄県産のもずくを使用し、甘辛い味に仕上げています。人参シリシリは、スライサーなどでせん切りにしたにんじんと卵を炒める沖縄県の郷土料理です。「シリシリ」は沖縄県の方言でせん切りのことです。にんじんを切るためのシリシリ器という専用の調理器具があります。

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：にんじんに含まれるカロテンを効率良く取り入れられる調理方法はどれでしょうか。

- <1> 生のまま食べる
- <2> 煮物にする
- <3> 油で炒める

今日のクイズの答え・・・<3>油で炒めるでした。カロテンは油に溶けやすい栄養なので、油で炒めたり、揚げたりすると効率よく取り入れることができます。