



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

【9月3日（火）の献立】

牛乳 コッペパン ウィンナーのケチャップソースかけ

コーンスープ ハムとキャベツのソテー



今日の主菜のウィンナーのケチャップソースかけのソースは、トマトケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、砂糖さとうの他に洋辛ようからし子を加えて、暑い時期でも食べやすいように辛みを加えました。

コーンスープには、北海道産のとうもろこしを加えました。普段、私たちが食べているものは、スイートコーンといって完熟かんじゅくする前の実を食べています。世界的に見ると、乾燥させて粉にしたり、家畜のえさに使われていたりするものが多いです。

さて、今日のクイズはソテーに使用したハムに関するクイズです。

クイズ： 今日使用しているボンレスハムのボンレスとは豚のどの部分の肉を加工したものでしょうか。

<1> もも肉

<2> 肩肉

<3> あばら骨の周囲の肉

今日のクイズの答え・・・<1>もも肉でした。脂肪が少なく、あっさりとしています。



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

【9月4日（水）の献立】

牛乳 トマトカレー

和風サラダ 小平梨



今日の主食のトマトカレーは、小平第六中学校の生徒が考えた料理です。昨年度の夏期休業中に料理を自分で作る課題が家庭科で出されました。皆さんは、夏期休業中にどんな料理を家庭で作りましたか。

トマトカレーは、トマトの酸味が程良くきいていて、さっぱりとしているので、夏にぴったりなカレーとのことで作られたそうです。作品では、鶏の手羽元てばもとを使用していますが、給食では鶏のもも肉に変更しています。

さて、今日のクイズはデザートデザートの梨に関するクイズです。

クイズ：梨は開花してからどのくらいで実が収穫できるようになるでしょうか。

<1> 約1～2週間

<2> 約1～2カ月

<3> 約4～5ヶ月

今日のクイズの答え・・・<3>約4～5ヶ月でした。4月初旬から中旬に開花します。



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

【9月5日（木）の献立】

牛乳 枝豆と梅の混ぜごはん かきたま汁

さばのみそ焼き 菊入りおひたし



今日の枝豆と梅の混ぜごはんは、小平第五中学校の生徒が考えた料理です。枝豆、梅干し、しらす干しをごはんに混ぜこんでいます。

また、9月9日の^{ちょうよう}重陽の節句に合わせて、菊の花をおひたしに使用しました。中国では奇数を陽数として、縁起の良い数とし、陽数の最大である9が重なることから、9月9日は^{ちょうよう}重陽と呼ばれています。菊の花の香りは、^{ちようじゆ}長寿をもたらし、^{じゃき はら}邪気を払うとされています。

さて、今日のクイズは菊の花の下処理に関するクイズです。

クイズ：菊の花は酢を加えた湯でゆでますが、同じように酢を使うことで色よく仕上がる野菜はどれでしょうか。

<1> れんこん

<2> 小松菜

<3> にんじん

今日のクイズの答え・・・<1>れんこんでした。ごぼうやうども酢を使用するこ

とで^{かっぺん}褐変（茶色くなること）を防ぐことができ、白く仕上がります。



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

【9月6日（金）の献立】

牛乳 こだいらやさい 小平野菜のあんかけやきそば

だいがくいも 大学芋 きゅうりとえのきのナムル



今日の小平野菜のあんかけ焼きそばは、小平第二中学校の生徒が考えた料理です。あんかけの材料に冬瓜^{とうがん}、ピーマン、にんじん、しいたけなどを使用しています。冬瓜は約95%が水分で、体温を下げる働きがあると言われていたため、暑い時期におすすめの野菜です。

大学芋^{だいがくいも}のたれは、しょうゆ、はちみつ、砂糖^{さとう}、黒ごまで作りました。大学芋は、大正時代から昭和時代にかけて、東京の大学の近くで売り出して、学生に人気が出たことから名前がついています。

さて、今日のクイズは冬瓜^{とうがん}に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、冬瓜^{とうがん}について正しいのはどれでしょうか。

- <1> 冬に収穫する野菜である
- <2> 雪のように白いところから名前がついている
- <3> 夏に収穫して、冬まで保存がきく野菜である

今日のクイズの答え・・・<3>夏に収穫して、冬まで保存がきく野菜であるでした。

6月から9月に収穫され、丸ごとの状態ならば冷暗所^{れいあんじょ}で2～3カ月保存できます。



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

【9月9日（月）の献立】

牛乳 さんまのかば焼きごはん

いなか汁 こんにゃくサラダ



主食は、さんまを揚げてかば焼き風の甘辛いたれをあまからからめたものを
ごはんふりょうにのせて食べます。近年、残念ながらさんまは不漁が続いてい
ます。資源量が大幅に減少していることから、北太平洋でさんま漁を
行う国や地域が、年間の漁獲量の規制をしていく方向で合意したとい
うこの夏のニュースを耳にした人も多いでしょう。

さんまに限らず、どの食べ物も限りある貴重な資源ですので、残さ
ず食べてもらえたらと思います。

さて、今日のクイズはさんまに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、さんまの習性として正しいものはどれでしょうか。

<1> 光に集まる

<2> 海底の暗闇くらやみ ひそに潜む

<3> 秋に川に戻って産卵する

今日のクイズの答え・・・<1>光に集まるでした。さんま漁が行われるのは、夜で
す。光に集まる習性を利用して、暗闇の中に明かりをつけて漁を行います。



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

【9月10日（火）の献立】

牛乳 しせんどうふどん 四川豆腐丼 バンサンスー

こだいらさん
小平産ぶどう



主食の四川豆腐丼は、にんにく、しょうが、トウバンジャンの風味

を生かして作りました。四川とは、中国の内陸地方の地名で、四川料

理は中国の4大料理の一つです。日本でもなじみのある麻婆豆腐や

担々麺、青椒肉絲などは、四川料理に分類されます。バンサンスーも

中国の料理で、せん切りの材料を酢などの調味料で和えた料理です。

デザートには、小平産のぶどうを使用しました。地元の農家の方たちが房から一つ一つぶどうの実を切ってくださいました。

さて、今日のクイズはぶどうに関するクイズです。

クイズ：日本で一番ぶどうの収穫量が多いのはどこの県でしょうか。

<1> 山梨県

<2> 長野県

<3> 東京都

今日のクイズの答え・・・<1>山梨県でした。2位は長野県、3位は山形県、4位

岡山県です。（平成30年農林水産省作物統計より）



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

【9月11日（水）の献立】

牛乳 ごはん ^{つきみ}月見だんご汁 ^{じる}

ししゃも焼き ^{さといも}里芋とこんにゃくのみそ煮



あさって

^{じゅうごや}

明後日の9月13日は十五夜です。今日の給食は、十五夜に合せた

献立にしました。^{きゅうれき}旧暦の秋は、7、8、9月の3カ月でした。旧暦で

は8月は秋の真ん中であることから、^{ちゅうしゅう}中秋と言いました。そのた

め、十五夜は別名「^{ちゅうしゅう}中秋の名月」とも言います。

また、収穫したての^{さといも}里芋を供えることから「芋名月」とも呼ばれま

す。今日は煮物にしましたが、里芋を皮のまま蒸した「^{きぬかずき}被衣」をお供えすることもあります。

さて、今日のクイズは十五夜に関するクイズです。

クイズ：次のうち、十五夜にお供えするのはどれでしょうか。

<1> なずな

<2> すすき

<3> 笹

今日のクイズの答え・・・<2>すすきでした。^{いなほ}稲穂に形が似ていることから、^{ほうさく}豊作

^{きがん}を祈願してすすきをお供えします。その他、梨やぶどうなどもお供えします。



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

【9月12日（木）の献立】

牛乳 きなこ^あ揚げパン

クリームシチュー イタリアンサラダ



給食センターのクリームシチューは、小麦粉、バター、油からルウを手作りしています。油で炒めた野菜や鶏肉を鶏ガラスープで煮こみ、塩、こしょうでシンプルに味つけをしています。今日は、食物繊維を増やすために、白いんげん豆をつぶして、ペースト状にしたものも加えています。白いんげん豆が入っていることに気が付かずに食べてしまう人も多いと思います。

さて、今日のクイズはきなこに関するクイズです。

クイズ：次のうち、徳川家康が命名したとされるきなこを使った静岡の名物料理は何と云うのでしょうか。

- <1> わらびもち
- <2> いそべもち
- <3> あべかわもち

今日のクイズの答え・・・<3>あべかわ（安倍川）もちでした。つきたてのもちに、きなこをまぶし、当時貴重だった白砂糖をふりかけたものです。



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

【9月13日（金）の献立】

牛乳 ごはん もずくのみそ汁

さわらの^{こうみ}香味だれ ^ふ麩チャンプルー

今日の副菜の^ふ麩チャンプルーは、小平第六中学校の生徒が考えた料理です。チャンプルーは、野菜や豚肉、豆腐などを炒めた沖縄県の料理です。^{くるまふ}車麩を水で戻し、水気をしぼった後、食べやすい大きさに切り、溶き卵の中につけます。フライパンで焼いて取り出しておき、他の材料を炒めて調味した後に、^ふ麩を戻して仕上げます。沖縄県の^{くるまふ}車麩は1本が30cm位の長いものなの特徴です。

さて、今日のクイズは沖縄で食べている海藻に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、沖縄の海ではとれない海藻はどれでしょうか。

<1> 昆布

<2> もずく

<3> ^{うみ}海ぶどう

今日のクイズの答え・・・<1>昆布でした。18世紀に、北海道の海でとれた昆布は大阪に運ばれていました。琉球王国（当時の沖縄）は砂糖と交換し、中国に昆布を輸出していました。その影響で昆布を多く食べるようになったそうです。



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

【9月17日（火）の献立】

はっこうにゅう

発酵乳 ごはん パンプキンポタージュ

ハンバーグ コーンサラダ



今日は、花小金井南中学校の生徒が考えた献立を取り入れました。

昨年の家庭科の授業の中で、「栄養バランスが整った理想の献立を考えよう」という課題をもとに考えられた献立です。普段の食生活を振り返った後、理想の献立を考えていました。実際に献立を立ててみると、栄養バランスを整えることは意外と難しく、食事を作っているおうちの方に感謝したいという感想が多くみられました。

さて、今日のクイズは発酵乳の「発酵」に関するクイズです。

クイズ：次のうち、発酵を利用して作った食品はどれでしょうか。

<1> 砂糖

<2> ケチャップ

<3> みそ

今日のクイズの答え・・・<3>みそでした。他にしょうゆ、酒、みりん、納豆、チー

ズなどがあります。微生物の力によって、食物が分解され、人間にとって有益な成分

に変化することを発酵と言います。



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

【9月18日（水）の献立】

牛乳 カレーピラフ こだいらめざましスープ

モロヘイヤ入り洋風卵焼き



こだいらめざましスープは、小学校・中学校の共通メニューとして、毎年9月に取り入れているスープです。朝ごはんには野菜をたくさん使ったスープを食べて、元気に登校してほしいという願いを込めています。モロヘイヤ入り洋風卵焼きは、小平第一中学校の「自分で作る朝ごはんコンクール」に昨年の夏に提出された作品「モロヘイヤのオムレツ」を参考にしました。モロヘイヤは夏が旬の野菜です。

さて、今日のクイズはモロヘイヤに関するクイズです。

クイズ：モロヘイヤの原産地はどこでしょうか。

<1> 北アメリカ

<2> 北アフリカからインド西部

<3> インドネシア

今日のクイズの答え・・・<2>北アフリカからインド西部でした。モロヘイヤは、アラビア語で「王家のもの」という意味で、古代エジプトの王様がモロヘイヤのスープを飲んで、病気が回復したとされています。



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

【9月19日（木）の献立】

牛乳 ^{こだいらかて}小平糴うどん（うどん、つけ汁、^{かて}糴）

とり天 ^{てん}おはぎ



主食の^{こだいらかて}小平糴うどんと主菜のとり天は、小平第五中学校の生徒の作品です。小平糴うどんは、地粉を使ってうどんを手作りされたそうです。給食では、つけ汁を参考にしました。^{かて}糴はねぎなどの薬味とは違い、季節のゆで野菜のことです。基本通り、野菜はゆでてあるだけで、味付けはしていません。うどんのつけ汁に加えて食べてください。

デザートは、秋のお彼岸に合わせて、おはぎにしました。

さて、今日のクイズは小平のお彼岸に関するクイズです。

クイズ：手打ちうどんやおはぎの他に小平でお彼岸に作って、お供えしていたものはどれでしょうか。

- <1> 赤飯
- <2> 柏もち
- <3> ゆでまんじゅう

今日のクイズの答え・・・<3>ゆでまんじゅうでした。ゆでまんじゅうは、お盆や七夕にも作られていたそうです。団子やのり巻きなどもお彼岸の料理です。



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

【9月20日（金）の献立】

牛乳 焼き鳥井

キムチスープ りんご缶



今日の焼き鳥井は、鶏もも肉と長ねぎを使って甘辛く仕上げました。鶏肉は、肉の中でも比較的価格が安く、低脂肪、高たんぱくで活用しやすい肉です。日本人一人当たりの鶏肉消費量は年々増加しています。今日の給食では鶏のもも肉を使用していますが、むね肉やささみ、^{てばさき}手羽先、^{てばもと}手羽元、^{すなぎも}レバー、砂肝などの部位がありますので、料理によって部位の使い分けをすると良いですね。

さて、今日のクイズは鶏もも肉の調理に関するクイズです。

クイズ：鶏もも肉を焼き方として正しいのはどれでしょうか。

- <1> 皮から先に焼く
- <2> 身のほうから先に焼く
- <3> 中が少し赤いぐらいで火を止める

今日のクイズの答え・・・<1>皮から先に焼くでした。皮から先に焼くことで、皮がはがれたり、形がくずれたりするのを防げます。また、食中毒予防のため、鶏肉はしっかりと焼いて、中心まで火を通しましょう。



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

【9月24日（火）の献立】

牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁

鮭の塩焼き 切干大根の煮つけ



今日の汁物には、ごぼうを多く取り入れました。ごぼうを野菜として食べてきたのは、世界中で日本だけでしたが、意外にもごぼうは日本の原産の野菜ではありません。原産地は、西アジアから地中海沿岸にかけてです。ごぼうは、元々は山菜の一つであったと考えられ、日本で栽培されるようになったと伝えられています。

昔は、ごぼうの煮しめやきんぴらなどは「ハレの日」のごちそうでした。その後、ごぼう料理は江戸時代には庶民しょみんの日常食として食べるようになったそうです。

さて、今日のクイズはごぼうに関するクイズです。

クイズ：ごぼうに多く含まれている栄養はどれでしょうか。

<1> たんぱく質

<2> ビタミンC

<3> しょくもつせんい
食物繊維

今日のクイズの答え…<3> しょくもつせんい食物繊維でした。野菜の中でもトップクラスです。



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

【9月25日（水）の献立】

牛乳 ナン カレーミート

ツナサラダ こんにゃくゼリーポンチ



今日の主食は、インドの主食の一つであるナンです。ナンは日本ではインドの主食として名ですが、インドの一般家庭では、チャパティという丸い薄型のパンやライスを食べています。

チャパティは、小麦粉を精製していない状態の^{ぜんりゅうふん}全粒粉に水と塩を加えて練って、発酵させずに、鉄板やフライパンなどで焼きます。一方、ナンを焼くためには、タンドールという焼き釜が必要で、一般家庭にはあまりありません。

さて、今日のクイズはインドの主食に関するクイズです。

クイズ：次のうち、インド南部の主食はどれでしょうか。

<1> ライス

<2> フォー

<3> チャパティ

今日のクイズの答え・・・<1>ライスでした。北部は小麦、南部は米を主食としています。フォーは、ベトナムの米から作られる麺です。



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

【9月26日（木）の献立】

牛乳 ごはん ちゅうかふう 中華風たまごスープ
 鶏とじゃがいものみそバター にびた 煮浸し



今日の主菜の鶏とじゃがいものみそバターは、小平第五中学校の生徒が考えた料理です。作品では、じゃがいもを電子レンジで加熱しておき、鶏肉とじゃがいもを炒めて味つけしています。給食では、じゃがいもの形を残すために、一度じゃがいもを油で揚げました。その後、炒めた鶏肉と合せて、みそ、さとう砂糖、しょうゆ、バターで味つけしました。じゃがいもの主な品種としては、だんしゃく男爵とメイクイン、北あかりなどがありますが、給食ではメイクインを使用しています。

さて、今日のクイズはじゃがいもに関するクイズです。

クイズ：次のうち、じゃがいもの原産地はどこでしょうか。

- <1> 北ヨーロッパ
- <2> 中国北部
- <3> 南アメリカ

今日のクイズの答え・・・<3>南アメリカでした。じゃがいもは、南アメリカのアンデス山脈が故郷です。スペイン人が持ち帰り、ヨーロッパに伝わりました。



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

【9月27日（金）の献立】

牛乳 きのことスパゲティ キャロットポタージュ

野菜サラダ ぶどうゼリー



今日の主食は、秋の味覚の一つであるきのこを多く使用しました。

使用したのは、えのきたけ、生マッシュルーム、しめじ、エリンギの4種類のきのこです。きのこは、大きく分けて天然のものと栽培のものがあります。天然のきのこの中には、毒きのこも多いので自分で判断するの危険ですので、やめましょう。栽培しているきのこは、^{げんぼく}原木栽培と^{きんしょう}菌床栽培の2種類があります。^{きんしょう}菌床栽培は、おがくずや米ぬかなどに^{さとう}砂糖や^{えいようざい}栄養剤を加えた^{ばいち}培地に菌を植えて育てます。

さて、今日のクイズはきのこに関するクイズです。

クイズ：次のうち、きのこについて正しいのはどれでしょうか。

- <1> 世界では約1000種類のきのこを栽培している
- <2> きんこは光合成ができない
- <3> しいたけにはカロテンが多く含まれる

今日のクイズの答え・・・<2>きのこは光合成ができないでした。きのこは菌類で、光合成ができません。他の生物から栄養をもらって生きています。



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

【9月30日（月）の献立】

牛乳 ごはん うち豆汁

鶏肉の変わりみそ焼き ひじきの煮つけ



今日の汁物には、北陸地方を中心に伝わるうち豆を使用しました。

うち豆は、大豆を^{いしうす}石臼の上でつぶして、乾燥させたものです。つぶしてあるため、火の通りが早く、乾燥の大豆のように水につけて戻す必要もありません。今日のように汁物に入れたり、煮物の具材にしたりと様々な料理に使われています。

鶏肉の変わりみそ焼きは、しょうゆ、みそ、酒、トウバンジャン、にんにく、砂糖で下味をつけて焼きました。

さて、今日は大豆から作られる加工品に関するクイズです。

クイズ：次のうち、大豆から作られる加工品はどれでしょうか。

<1> ゆば

<2> 甘酒

<3> 片栗粉

今日のクイズの答え・・・<1>ゆばでした。他にも、豆腐や油揚げ、しょうゆ、み

そ、おから、がんもどき、納豆、大豆油、大豆もやしなどがありますね。