



# 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

【10月1日（火）の献立】

牛乳 シュガー揚げパン ポークシチュー

ウィンナーとコーンのソテー



給食センターには、18Lのいっとかん一斗缶の油が17缶分（約300リットル）入る大きな揚げ物の機械があります。揚げパンは、高めの温度の油で短い時間でさっと揚げることでおいしく仕上がります。献立を立てる時に、揚げパンやじゃがいもなど油が汚れにくいものから揚げ、その次に肉や魚料理を揚げるといった工夫をしています。使用後の油は、加工業者に引き取ってもらい、リサイクルされています。

さて、今日のクイズは揚げ物用の油に関するクイズです。

クイズ：給食センターで使用した揚げ物用の油は、主に何としてリサイクルされているのでしょうか。

<1> ガソリン

<2> チョーク

<3> 印刷用のインク

今日のクイズの答え・・・<3>印刷用のインクでした。その他にも、石けんや家畜の飼料にも加工されます。



# 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

【10月2日（水）の献立】

牛乳 ごはん ジャージャンドウフ 家常豆腐

大根ときのこのサラダ みかん



今日の主菜の ジャージャンドウフ 家常豆腐は、中国の家庭料理です。 ジャージャン 家常は、家庭

でいつも食べるという意味です。 とうふ あ 豆腐を揚げた生揚げと野菜を炒めて作る料理で、各家庭によって味付けが異なるため、決まったレシピはないそうです。給食では、みそやトウバンジャンなどで味付けをしています。

中国の料理名は、使われている材料の名前や調理方法を組み合わせ表す四文字程度の漢字で成り立っているものが多いです。

さて、今日のクイズは中国の料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、中国から伝わった料理でないものはどれでしょうか。

<1> チンジャオロースー

<2> ビビンバ

<3> マーボードウフ

今日のクイズの答え・・・<2>ビビンバでした。ビビンバは韓国から伝わった料理で

チンジャオロースー マーボードウフ す。青椒肉絲と麻婆豆腐は、中国から伝わった料理です。



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

【10月3日（木）の献立】

牛乳 ごま汁うどん

ししゃもの天ぷら 和風サラダ



今日の主食のうどんのつけ汁は、白ごまをたっぷりと使用しました。ごまは、粒のままで食べるよりもから煎りしたり、すりつぶしたりすることで、香りが出てきて、消化・吸収も良くなります。

主菜のししゃもの天ぷらは、中学生の時期に積極的にとってほしいカルシウムを豊富に含む食品です。残念ながら、国産のししゃもは高価で量も少ないため、給食ではカラフトシシャモという魚を使用しています。

さて、今日のクイズはカラフトシシャモに関するクイズです。

クイズ：カラフトシシャモは、主にどんなところに生息している魚でしょうか。

- <1> 日本海
- <2> 北極海や北大西洋
- <3> 地中海

今日のクイズの答え・・・<2>北極海や北大西洋でした。



# 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

【10月4日（金）の献立】

牛乳 ジャコ入りチャーハン

トックスープ えびといかのチリソース



今日のチャーハンには、ちりめんじゃこを混ぜこみました。ちりめんじゃこは、家庭科で学習した6つの食品群のうち、2群の牛乳・乳製品・小魚・海藻の仲間、カルシウムが多い食品です。成長期の中学生にはカルシウムが多く必要なことを学びましたね。毎日給食で出ている牛乳だけでは皆さんに必要なカルシウムは足りない、小魚や海藻なども積極的に普段の食生活に取り入れるようにしましょう。

さて、今日のクイズはカルシウムを多く含む食品に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、カルシウムを多く含む食品はどれでしょうか。

<1> ししゃも

<2> じゃがいも

<3> 鶏肉

今日のクイズの答え・・・<1>ししゃもでした。ししゃもなどの小魚は、骨も丸ごと

食べることでカルシウムを摂取することができます。



# 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

【10月7日（月）の献立】

ミルクコーヒー スパゲティナポリタン

野菜スープ ブルーベリーホットケーキ



主食のスパゲティナポリタンは、日本で考え出された料理です。イタリアのナポリはトマトの産地で、フランスではトマトソースで和えたスパゲティをナポリ風のスパゲティと呼んでいました。その後日本に伝わり、スパゲティと具材と炒め合わせ、トマトケチャップで味つけをしたものがスパゲティナポリタンと呼ばれるようになりました。

デザートは、小平産のブルーベリーを使ったホットケーキにしました。7月から8月頃にかけて収穫されたものを使用しています。

さて、今日のクイズはブルーベリーに関するクイズです。

クイズ：ブルーベリーの変色を防ぐために加えるものはどれでしょうか。

<1> 砂糖

<2> 牛乳

<3> レモン果汁

今日のクイズの答え・・・<3>レモン果汁でした。ブルーベリーに含まれるアン

トシアニン、酸性では色が赤色、アルカリ性では青色になります。



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

【10月8日（火）の献立】

牛乳 豚キムチ<sup>どん</sup>丼こんにやくサラダ <sup>あんにと豆腐</sup>杏仁豆腐

主食の豚キムチ丼は、かつおだしをベースにしています。豚肉、たまねぎ、しらたきをだし、酒、みりん、しょうゆで味つけした後、キムチを加えています。キムチは、中学校給食向けに作られた辛さ控えめのものを使用しています。

キムチと一口に言っても、材料や漬け方によって多くの種類のキムチがあります。<sup>とうがらし</sup>唐辛子を使用していない<sup>みず</sup>水キムチなどもあります。

さて、今日のクイズは白菜キムチに関するクイズです。

クイズ：白菜キムチに適した白菜は、通常日本でよく売られている

白菜とは違うものですが、どこが違うでしょうか。

- <1> 水分が多い
- <2> 水分が少ない
- <3> 辛みがある

今日のクイズの答え・・・<2>水分が少ないでした。本場の韓国で流通している

白菜は、日本の白菜よりも水分が少なく小さめで甘みが強いそうです。



# 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

【10月9日（水）の献立】

牛乳 コッペパン チリコンカン（サンド用）

コーンシチュー 野菜サラダ



今日の主食は、チリコンカンをコッペパンにはさんで食べてください。チリコンカンは、国民食とも言われるぐらいアメリカで親しまれています。メキシコやアメリカ南部が発祥の地とされており、炒めたひき肉、たまねぎ、トマト、豆をチリパウダーなどで煮込んだ料理です。チリパウダーは、唐辛子の他に複数のハーブを混ぜ合わせたものです。豆は、今日は大豆を使用していますが、いんげん豆や金時豆を使うことが多いようです。

さて、今日のクイズはアメリカの料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、アメリカ発祥<sup>はっしょう</sup>の料理はどれでしょうか。

<1> クラムチャウダー

<2> ミネストローネ

<3> トムヤムクン

今日のクイズの答え・・・<1>クラムチャウダーでした。アメリカの東海岸発祥

の料理です。ホンビノス貝やあさりなどの二枚貝<sup>にまいがい</sup>を使ったクリームスープです。



# 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

【10月10日（木）の献立】

牛乳 栗おこわ 白菜のみそ汁

さんまの塩焼き 青大豆入りサラダ



今日は、少し早いですが10月11日の十三夜に合せた献立です。

十三夜は別名「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。今日は栗を使ったおこわと青大豆入りのサラダ、秋の味覚のさんまを組み合わせました。十三夜は晴れることが多く、「十三夜に曇り無し」と言われています。お天気が良ければ、ぜひ夜空を見上げてみてください。

また、片方しかお月見しないことを「片月見」と言って縁起が悪いと言われています。

さて、今日のクイズは十三夜に関するクイズです。

クイズ：次のうち、十三夜は旧暦きゅうれきのいつに当たるでしょうか。

<1> 8月13日

<2> 9月13日

<3> 10月13日

今日のクイズの答え・・・<2>9月13日でした。旧暦の8月15日が十五夜で

あるのに対して、旧暦の9月13日が十三夜になります。





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

【10月11日（金）の献立】

牛乳 ごはん さわにわん 沢煮椀さわら 鯖のごまだれかけ にびた 煮浸し

今日の汁物のさわにわん沢煮椀は、野菜やきのこ、豚の背脂せあぶらなどのたくさんの材料を使った汁物です。「沢」は「沢山の」さわという意味です。本来は豚の背脂せあぶらに熱湯をかけてから、水で冷やし、塩をふっておいたものを使用しますが、給食では豚のもも肉を使用しています。元々は、漁師が長期に保存の可能な脂身付の塩漬けの肉と野菜を船に持ち込んで作った料理だそうです。材料は全てせん切りにし、酒と塩などで味つけをして作ります。仕上げにある香辛料を使っているのが特徴です。

さて、今日のクイズは沢煮椀に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、沢煮椀に使用した香辛料はどれでしょうか。

<1> からし

<2> こしょう

<3> 唐辛子

今日のクイズの答え・・・<2>こしょうでした。こしょうを使う和食は大変珍しいです。豚肉の脂っぽさを和らげるために加えられたと考えられています。



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

【10月15日（火）の献立】

牛乳 ドライカレー

海藻サラダ りんご



今日の主食は、人気のあるドライカレーです。ドライカレーは、日本で考案された料理で、汁気の少ないカレー料理です。今日のようなごはんにかけるタイプのものであれば、カレー風味の炒めごはんもあり、どちらもドライカレーと呼ばれています。給食では、たまねぎをよく煮込み、トマトピューレやケチャップ、中濃ソース、ナツメグやロリエ、ガラムマサラなどのスパイスを加えて、ルウでとろみをつけて作っています。

さて、今日のクイズはデザートのにんごに関するクイズです。

クイズ：次のうち、りんごを日本で一番多く生産しているのはどこの県でしょうか。

<1> 山形県

<2> 長野県

<3> 青森県

今日のクイズの答え・・・<3>青森県でした。2位は長野県、3位は山形県です。



# 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

【10月16日（水）の献立】

牛乳 ひじきごはん いなか汁

いわしの甘みそかけ さといものそぼろ煮



今日の主菜のいわしの甘みそかけは、いわしを油で揚げて白みそやりんご、ケチャップなどで作った甘めのみそだれをかけました。

いわしは、日本で最も多く獲れる魚の一つです。水族館などに行くと、いわしが群れを成して泳いでいる様子を見ることができます。遠くからは巨大な生物のように見えます。いわしのような弱い魚は、群れになることで敵を早く発見したり、エサを効率良く食べられたりするそうです。

さて、今日のクイズはいわしに関するクイズです。

クイズ：次のうち、いわしの加工品でないものはどれでしょうか。

<1> しらす干し

<2> なんと巻き

<3> オイルサーディン

今日のクイズの答え・・・<2>なんと巻きでした。スケソウダラやイトヨリダイなどが使われています。オイルサーディンは、塩水につけて油で煮たものです。



# 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

【10月17日（木）の献立】

牛乳 <sup>はいが</sup>胚芽食パン 青大豆のシチュー

ささみサラダ みかん



主食は、小麦の<sup>はいが</sup>胚芽を加えた食パンです。胚芽は、植物の種子の中にあり、成長すると芽になる部分です。小麦から小麦粉へ加工する際に取り除かれてしまう栄養が胚芽には多く含まれています。

今日のシチューはいつもよりもうっすらと青く見えると思います。たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳といった定番の材料の他に、青大豆をペースト状にしたものを加えています。豆を食べた時の食感や味が苦手という人も食べやすくなります。

さて、今日のクイズは小麦に関するクイズです。

クイズ：次のうち、小麦の収穫時期はいつ頃でしょうか。

<1> 秋から初冬

<2> 冬から早春

<3> 初夏から夏

今日のクイズの答え・・・<3>初夏から夏でした。小平市では5月下旬から6月

上旬に小麦の収穫をしています。北海道では7月下旬に収穫しています。



# 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

【10月18日（金）の献立】

牛乳 ごはん 豚汁

さばのたつた揚げ 菊入りおひたし



今日の汁物の豚汁は、各中学校でご協力いただいたリクエスト給食では、大変人気があり、多くのリクエストがありました。

さばのたつた揚げは、さばにしょうゆ、みりん、しょうがで下味をつけたものに米粉をまぶして油で揚げています。たつた揚げは、唐揚げよりも色が濃いのが特徴です。奈良県の北西部を流れる<sup>たつたがわ</sup>竜田川が紅葉の名所であることから、赤茶色の揚げ物を「竜田揚げ」と呼ぶようになったという説があります。

さて、今日のクイズは<sup>たつたあ</sup>竜田揚げに関するクイズです。

クイズ：竜田の地名が出てくる百人一首の上の句はどれでしょうか。

<1> 奥山に 紅葉踏みわけ 鳴く鹿の

<2> ひさかたの 光のどけき 春の日に

<3> 嵐吹く 三室の山の もみぢ葉は

今日のクイズの答え・・・<3>嵐吹く 三室の山の もみぢ葉は でした。

下の句は、竜田の川の 錦なりけり と続きます。



# 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

【10月21日（月）の献立】

牛乳 菜めし さつまいものみそ汁

五目卵焼き かわりきんぴら



今日のみそ汁は、秋の味覚の一つであるさつまいもを使用しました。今月のさつまいもは全て小平市内で収穫されたものです。小平は水はけのよい土地で、さつまいもの栽培には適しています。

さつまいもにはでんぷんが多く含まれていて、同じ量のお米に比べると低エネルギーで、<sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維も多く、おやつにもおすすめです。さつまいもなどいもに含まれるビタミンCは熱に強く、カリウムなどのミネラルも含んでいます。

さて、今日のクイズはさつまいもに関するクイズです。

クイズ：次のうち、さつまいもはどこの部分を食べているでしょうか。

<1> 根

<2> 茎

<3> 実

今日のクイズの答え・・・<1>根でした。いもというと根を食べるイメージがあり

ますが、里いもとじゃがいもは茎を食べています。



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

【10月23日（水）の献立】

牛乳 かんどんめん 広東麺

みそポテト 春雨サラダ



今日の主食のかんどんめん広東麺は、とろみのついた汁にめんをからめて食べる料理です。広東という地名は中国にありますが、日本で独自に考えだされたもので、五目ラーメンとも呼ばれています。

付け合わせのみそポテトは、埼玉県の秩父地方で考えだされた料理です。大きめに切ってゆでたじゃがいもに衣をまぶして油で揚げ、甘いみそだれをかけた料理です。こじゅうはん小昼飯という農作業の合間に食べるおやつとして食べられてきました。

さて、今日のクイズは埼玉県のきょうどりょうり郷土料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、埼玉県の郷土料理はどれでしょうか。

<1> おやき

<2> おっきりこみ

<3> お好み焼き

今日のクイズの答え・・・<2>おっきりこみでした。埼玉県北部や群馬県に伝わる

郷土料理で、野菜とめん麺を切り込んで作るほうとうの元になった料理です。



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

【10月24日（木）の献立】

牛乳 さつまいもごはん 大根のみそ汁

豚肉のしょうが焼き わかめとしらすの酢の物



今日の献立は、小平第六中学校の生徒が昨年の家庭科の課題の中で考えたものです。生野菜サラダも組み合わせてありましたが、今回は除かせていただきました。野菜がたっぷりとれる献立です。

主食は、小平市内産のほくほくのさつまいもをごはんに混ぜ込みました。給食では、さつまいもごはんを作る時は、塩とみりんを加えてさつまいもに味つけをしておき、塩を加えて炊いたごはんを混ぜ込んでいます。そうすることで、さつまいもの形がきれいに残ります。

さて、今日のクイズはさつまいもに関するクイズです。

クイズ：さつまいも特徴として正しいのはどれでしょうか。

<1> 栽培には温暖な土地が適している

<2> 狭い土地で栽培が可能である

<3> 苗の植え付けは1月頃である

今日のクイズの答え・・・<1>栽培には温暖な土地が適していました。寒冷的な

土地は栽培に適していません。葉が広がるので広めの土地が必要です。





# 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

【10月25（金）の献立】

牛乳 食パン チョコクリーム 白菜のスープ

さといも  
里芋コロケ ベーコンと野菜のソテー



今日の主菜の<sup>さといも</sup>里芋コロケには、小平産の里芋を使用しました。今回は、里芋の中でも親芋と呼ばれる部分を使用しています。親芋の周りに<sup>こいも</sup>子芋、その周りに<sup>まごいも</sup>孫芋という形で芋ができます。お店に出回っている里芋は、子芋や孫芋がほとんどで、通常親芋はあまり市場へは出回りません。大きすぎて使い切れないのと、かたいのが理由です。種類によって、親芋を食べるかどうかは変わってきます。例えば、お正月前に出回る<sup>やつ がしら</sup>八つ頭という里芋は親芋を食べます。

さて、今日のクイズは里芋に関するクイズです。

クイズ：次のうち、里芋の原産地はどこでしょうか。

<1> アジアの熱帯地域

<2> 中南米

<3> 地中海沿岸

今日のクイズの答え・・・<1>アジアの熱帯地域でした。日本へは縄文時代にはすでに伝わったとされています。米よりも前に食べていたそうです。



# 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

【10月28日（月）の献立】

牛乳 ハヤシライス  
ビーンズサラダ みかん



給食のハヤシライスは、ルウを作るところから手作りしています。たっぷりのたまねぎを使用し、鶏ガラスープ、トマトピューレや中濃ソース、ウスターソース、デミグラスソースなどを加え、じっくりと煮込んで作ります。

サラダには、国産の青大豆と金時豆を使用しました。青大豆は、大豆の一種です。普通の大豆は熟すと黄色くなりますが、青大豆は青色のまま熟します。青大豆の方が黄色い大豆よりも甘みがあります。

さて、今日のクイズは大豆に関するクイズです。

クイズ：日本における大豆の生産量が一番多いのはどこでしょうか。

<1> 愛知県

<2> 茨城県

<3> 北海道

今日のクイズの答え・・・<3>北海道でした。宮城県や秋田県、福岡県、佐賀県などでも多く生産されています。給食では北海道産を使用しています。



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

【10月29日（火）の献立】

牛乳 にくどうふどん 肉豆腐丼 切干大根のサラダ

アセロラゼリーポンチ



今日の肉豆腐にくどうふは、豚肉、白菜、たまねぎ、にんじん、わけぎ、糸こんにゃくをだし汁、砂糖、しょうゆなどで煮て作りました。豆腐は木綿豆腐もめんどうふを水切りしておいたものを使用しています。水切りをすることで、くずれにくくなり、味がしみこみやすくなります。豆腐には様々な種類がありますので、料理によって使い分けすると良いですね。給食では、ハンバーグや卵料理にも豆腐を水切りしたものを活用しています。

さて、今日のクイズは豆腐に関するクイズです。

クイズ：次のうち、豆腐について正しいのはどれでしょうか。

- <1> 豆腐を固めるのに使用するのは片栗粉である
- <2> 豆腐にはたんぱく質が多く含まれている
- <3> 木綿豆腐の方が絹ごし豆腐よりもやわらかい

今日のクイズの答え・・・<2>豆腐にはたんぱく質が多く含まれているでした。

豆腐の原料となる大豆は、「畑の肉」とよばれています。



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

【10月30日（水）の献立】

牛乳 ごはん <sup>ごじる</sup> 呉汁

鶏肉のから揚げ キャベツのサラダ



今日の汁物の<sup>ごじる</sup>呉汁は、日本各地に伝わる郷土料理です。大豆を水に<sup>ひた</sup>浸してすりつぶした汁を「<sup>ご</sup>呉」と言い、呉を入れたみそ汁のことを呉汁と呼ぶようになりました。その年の秋に収穫された大豆を使って作ります。栄養が豊富な上に、体が温まるため、冬の料理として受け継がれています。

主菜の鶏肉のから揚げは、この夏のリクエスト給食のアンケートで多くの生徒の皆さんがリクエストしてくれました。

さて、今日のクイズはみそに関するクイズです。

クイズ：1kgのみそを作るのに必要な大豆はどのくらいでしょうか。

<1> 約200～400g

<2> 約500～700g

<3> 約800g～1kg

今日のクイズの答え・・・<1>約200～400gでした。みその種類によって

異なりますが、大豆を蒸したものに米や麦、<sup>こうじ</sup>麴、塩などを配合して作ります。



# 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

【10月31日（木）の献立】

牛乳 ソイそぼろ丼 鶏ごぼう汁

おひたし かぼちゃプリンタルト



今日のソイそぼろ丼には、豚肉や鶏肉のひき肉の他に、ゆでて細かく刻んだ大豆を加えています。

鶏ごぼう汁には、秋の旬の食材の一つ、まいたけを使用しました。まいたけは天然のものは大変貴重で、私たちが普段食べているものは工場などで人工栽培されたものです。まいたけは香りと食感の良いきのこで、油との相性が良く、天ぷらや炒め物に適しています。

さて、今日のクイズはまいたけに関するクイズです。

クイズ：次のうち、まいたけについて間違っているのはどれでしょうか。

- <1> まいたけには食物繊維が多く含まれている
- <2> 滅多に見つからないので幻のきのこことされていた
- <3> ヨーロッパから輸入された

今日のクイズの答え・・・<3>ヨーロッパから輸入されたでした。まいたけは、

日本に昔から存在し、幻のきのこと呼ばれるぐらい貴重でした。見つけた人が

舞い上がって喜んだことからまいたけと呼ばれるようになったそうです。