



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

【11月1日（金）の献立】

牛乳 親子丼

にんじんのきんぴら りんご



今日の献立は、花小金井南中学校の生徒が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。献立を考えている中で苦労していたのは、6つの食品群のうち、2群と3群の食品が意識していないと不足がちになるという点でした。牛乳や乳製品をつけたり、生野菜サラダから緑黄色野菜の温野菜サラダに変更するなどの工夫がありました。

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は体のどの部分に大切な栄養でしょうか。

&lt;1&gt; 骨

&lt;2&gt; 目

&lt;3&gt; 耳

今日のクイズの答え・・・<2>目でした。暗闇に入った時に、しばらくすると慣れて

物が見えるようになる働きにカロテン（ビタミンA）が大きく関わっています。



# 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

【11月5日（火）の献立】

牛乳 ガーリックトースト

さつまいものシチュー わかめサラダ



今日の秋の味覚の一つ、さつまいもをシチューに使用しました。さつまいもとサラダに使用したキャベツは、小平市内の畑でとれたものです。小平市内の畑は、水はけが良く、さつまいもを昔から多く作ってきました。11月の給食では、さつまいも、キャベツの他にしょうが、大根、小松菜、ほうれん草、長ねぎ、にんじん、さといもなどの小平市内産の農産物を使用する予定です。

さて、今日は小平市内で作られている野菜に関する問題です。

クイズ：次のうち、小平市内で一番多く収穫されている農産物はどれでしょうか。

- <1> 大根
- <2> さつまいも
- <3> キャベツ

今日のクイズの答え…<1>大根でした。平成29年度の収穫量は、大根<sup>トン</sup> 343 t、

キャベツ 342 t でした。ちなみに、収穫面積が一番大きいのは里芋<sup>ヘクタール</sup>で13ha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

【11月6日（水）の献立】

牛乳 小松菜スパゲティ 野菜スープ

豚肉のかりんと揚げ 小平産ブルーベリーゼリー



今日のスパゲティは小平市内産の小松菜を使用し、にんにく、唐辛子、しょうゆなどで味つけをしました。小松菜は冬が旬の野菜ですが、小平市内では真夏を除き、ほぼ一年中収穫されています。小松菜にはカロテンやカルシウム、ビタミンCなどが多く含まれています。

デザートは、小平産ブルーベリーを使用したゼリーです。ラベルのデザインは小平第三中学校1年生が考えたものが選ばれました。

さて、今日のクイズは小松菜に関するクイズです。

クイズ：小松菜とほうれん草ではどちらが多くカルシウムを含んでいるでしょうか。

<1> 小松菜

<2> ほうれん草

<3> ほとんど変わらない

今日のクイズの答え・・・<1>小松菜でした。同じ100g中で比べると、小松菜には170mg、ほうれん草には49mgのカルシウムが含まれています。



# 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

【11月7日（木）の献立】

牛乳 五穀<sup>ごこく</sup>ごはん 大根のそぼろ汁

さわらの<sup>こうみ</sup>香味焼き 焼き豚サラダ



今日の主食の五穀<sup>ごこく</sup>ごはんは、いつもの精白米の他に、お<sup>お</sup>むぎ<sup>むぎ</sup>はつが<sup>はつが</sup> 発芽玄米、黒米、もちきび、もちあわを混ぜ込んで炊いています。発芽玄米は、玄米に水分を含ませて、わずかに発芽させたものです。硬いぬかがやわらかくなるため、白米と一緒に炊くことができ、食べやすくなっています。

鱈<sup>こうみ</sup>の香味焼きは、しょうが、にんにく、長ねぎ、いちみとうがらし<sup>いちみとうがらし</sup>、ごま油、しょうゆなどで中華風<sup>ちゅうかふう</sup>の下味をつけています。

さて、今日のクイズは雑穀<sup>ざっこく</sup>に関するクイズです。

クイズ：次の穀物うち、雑穀に含まれないのはどれでしょうか。

<1> そば

<2> とうもろこし

<3> 小麦

今日のクイズの答え・・・<3>小麦でした。雑穀は、穀物のうち米、小麦、大麦以外の穀物のことを言います。



# 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

【11月8日（月）の献立】

牛乳 まーぼー 麻婆きのこ とうふ どん 豆腐丼

切干大根の中華風サラダ



今日の主食の麻婆きのこ豆腐丼には、干しいたけ、えのきたけ、エリンギ、しめじの4種類のきのこを使用しました。きのこは、数種類を組み合わせて使用することでうま味が増します。きのこは1年を通して、人工栽培されたものが安定した価格で流通していますが、本来の旬は秋です。

豆腐は、中国から伝わった食べ物で、奈良時代には日本でも作られていたと言われるぐらい歴史の古いものです。

さて、今日のクイズは豆腐に関するクイズです。

クイズ：豆腐の「腐」とはどういう意味でしょうか。

- <1> 水分が多いもの
- <2> やわらかいもの
- <3> 豆を発酵させたもの

今日のクイズの答え・・・<2>やわらかいものでした。「腐」は、液状のものが寄り集まって固形状になったやわらかいものという意味です。



# 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

【11月11日（月）の献立】

牛乳 ごはん みそ汁

鮭のムニエル風 サラダ



今日の献立は、小平第六中学校の生徒が考えた作品です。家庭科で学習する6つの食品群を全て使った献立を考案したとのこと。

「普段何気なく食べている食事ですが、栄養のバランスを考えて作るとなると、とても難しかったです。」と感想がありました。

鮭のムニエルは、給食センターでは元通りの方法では作るのが難しいので、米粉と片栗粉をまぶして油で揚げ、レモンとバターで作ったソースをかけました。

さて、今日のクイズはムニエルに関するクイズです。

クイズ：ムニエルとはどのような調理方法でしょうか。

- <1> 少量の油で炒める
- <2> 熱した油をかけながら焼く
- <3> 小麦粉などをまぶしてバターを使って焼く

今日のクイズの答え・・・<3>小麦粉などをまぶしてバターを使って焼くでし

た。ムニエとは粉屋、製粉業者こなやという意味です。魚に限定した調理法です。



# 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

【11月12日（火）の献立】

牛乳 ピラフ スープ

りんごのホットケーキ



今日の献立は、小平第五中学校の生徒が考えた献立です。鶏むね肉をゆでた汁でスープを作り、鶏むね肉はスープとピラフの両方に使用するというレシピです。元々のレシピでは、自宅で育てたにんじん、ピーマン、モロヘイヤを使用していました。モロヘイヤは、夏の野菜ですので、小平市内産のほうれん草に変更しました。

ホットケーキには、旬のりんごを使用しました。赤い皮のりんごの色味を生かし、香りづけにシナモンを加えています。

さて、今日のクイズはりんごに関するクイズです。

クイズ：次のうち、実際にあるりんごの品種名はどれでしょうか。

<1> ふじ

<2> かいじ

<3> きそじ

今日のクイズの答え・・・<1>ふじでした。日本で一番多く生産されているりん

ごの品種名です。ちなみに<sup>かいじ</sup>甲斐路は、ぶどうの品種名です。



# 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

【11月13日（水）の献立】

牛乳 ほうとう風うどん

きんときまめ  
金時豆の甘煮 ごま和え



今日の献立は、花小金井南中学校の生徒が考えた献立です。ほうとうは、山梨県の郷土料理きょうどりょうりです。米作りが難しかった山梨県の山間部では、蚕かいこを育てる養蚕ようさんと小麦の栽培が行われてきました。収穫した小麦をめんにして、季節の野菜を煮込んで作ります。ほうとうは太くて平たいのが特徴ですが、今日は普通の切り口が丸いうどんです。

元々は黒豆の甘煮でしたが、黒豆よりも短時間で煮えるきんときまめ金時豆にしました。金時豆は北海道産のものを使用しています。

さて、今日のクイズはほうとうに関するクイズです。

クイズ：ほうとうの特徴として正しいものはどれでしょうか。

- <1> かぼちゃが入っている
- <2> めんのこしが強い
- <3> めんを汁とは別々にする

今日のクイズの答え・・・<1>かぼちゃが入っているでした。かぼちゃが入手可能な時期には必ず入れます。平たくやわらかいめんを野菜と煮込んで作ります。



# 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

【11月14日（木）の献立】

牛乳 ポークカレー

コーンサラダ 黄桃缶



今日の献立は、花小金井南中学校の生徒が考えた献立です。昨年度の花小金井南中学校の家庭科の授業では、栄養バランスのとれた理想の献立を栄養計算ソフトを用いて学習していました。この献立は、給食の献立とよく似ていて、6つの食品群がバランスよく摂取できていましたので、取り入れました。

デザートは、国産の黄色い桃の缶詰を使用しました。

さて、今日のクイズはデザートの桃に関するクイズです。

クイズ：次のうち、桃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> 長野県

<2> 山形県

<3> 山梨県

今日のクイズの答え・・・<3>山梨県でした。2位は福島県、3位は長野県です。ち

なみに山形県は4位です。（平成30年度農林水産統計より）



# 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

【11月15日（金）の献立】

牛乳 ごはん 肉団子の中華風スープ

いかの照り焼き キムチと豚肉の炒め物



今日の献立は、小平第六中学校の生徒が考えた献立です。生徒の

元々の献立は、「<sup>チャイニーズ</sup>Chinese dinner<sup>ディナー</sup>」というテーマで、ごはん、キムチと豚肉の炒め物、肉団子の中華スープ、なすの揚げびたしという組み合わせでした。調理作業の都合で、なすの揚げびたしはいかの照り焼きに変更しています。肉団子は、給食センターで豚ひき肉、卵、豆腐などを混ぜ合わせて手作りしています。しょうがの香りを生かすために千切りにして加えました。

さて、今日のクイズは肉団子に関するクイズです。

クイズ：肉団子をやわらかく仕上げるコツはどれでしょうか。

- <1> ひき肉を常温に戻しておく
- <2> ひき肉に塩を加えてよくこねる
- <3> 片栗粉を加える

今日のクイズの答え・・・<2>ひき肉に塩を加えてよくこねるでした。ひき肉は冷たいまま使用し、塩を加えてよくこねた後、酒などの水分を加えるのがコツです。



# 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

【11月18日（月）の献立】

牛乳 ゆかりごはん さわにわん 沢煮椀  
ひじきとじゃこの卵焼き 煮浸し



今日の汁物は、豚肉とせん切りの野菜を使用したさわにわん沢煮椀です。香りのよいごぼうや三つ葉、しょうがなどを使用しています。

主菜は、手作りの卵焼きです。豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、ちりめんじゃこ、ひじきを炒め、溶き卵、塩、砂糖、しょうゆといった調味料を混ぜ合わせて、焼き物機の天板に流し入れて焼いています。焼き上がった後は、大きな1枚の卵焼きを25人分に切り分けています。

さて、今日のクイズは卵焼きに関するクイズです。

クイズ：給食センターでは2日間にかけて約4300人の卵焼きを作ります。何枚分の卵焼きを作るでしょうか。

<1> 約100枚

<2> 約130枚

<3> 約170枚

今日のクイズの答え・・・<3>約170枚でした。



# 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

【11月19日（火）の献立】

ミルクコーヒー コッペパン ミートソース(サンド用)

フライドポテト 中華風卵スープ



コッペパンは、日本生まれのパンで、学校給食でもよく登場します。食パンの生地を細長い形に成形して焼いたパンです。コッペという名前は、フランスパンのクッペに由来するそうですが、生地の配合や硬さは異なります。

スープは、クリームコーンと卵を使用した中華風のスープです。干しほたての貝柱やチンゲン菜なども加えています。干しほたてのようなま味を多く含む乾物は中国の料理ではよく使用されます。

さて、今日のクイズはほたて貝に関するクイズです。

クイズ：次のうち、ほたて貝の日本での主な産地はどこでしょうか。

<1> 北海道

<2> 沖縄県

<3> 三重県

今日のクイズの答え・・・<1>北海道でした。天然ものは北海道で多く漁獲されています。また、青森県、北海道で養殖が多く行われています。



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

【11月20日（水）の献立】

牛乳 鶏おこわ すまし汁  
きびなごの唐揚げ おひたし



古くは、お米は蒸して食べるのが普通でした。蒸したものを「飯（いい）」、水を加えて炊いたものを「粥<sup>かゆ</sup>」と言いました。平安時代では、蒸したものを「強飯（こわいい）」と呼ぶようになったそうです。今では、おこわはもち米を蒸したものを言います。お祝い事の際には、小豆やささげともち米を蒸して赤飯を作ります。

今日の鶏おこわは、うるち米ともち米を6対4の割合で配合して、自動炊飯器で炊いて作っています。

さて、今日のクイズはお米などを蒸す道具に関するクイズです。

クイズ：次のうち、お米を蒸すのに使用する道具は何というでしょうか。

- <1> しちりん 七輪
- <2> せいろ
- <3> すりばち

今日のクイズの答え・・・<2>せいろでした。釜の上に乗せて、もち米やまんじゅう、しゅうまいなどを蒸気で加熱するための道具です。



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

【11月21日（木）の献立】

牛乳 レーズントースト 大豆のクリームシチュー  
イタリアンサラダ 小平梨ゼリー



今日のシチューには、大豆をペースト状にしたものを加えました。すりつぶすことで大豆特有の食感が苦手という人も食べやすくなりますし、消化もよくなります。大豆には、良質なたんぱく質やカルシウム、食物繊維せんいなどが多く含まれています。

デザートは、小平市内産の梨を使ったゼリーです。ラベルのデザインは小平第一中学校1年生が考えたものが選ばれました。

さて、今日のクイズはレーズンに関するクイズです。

クイズ：レーズンの産地として有名なのはどこでしょうか。

- <1> ローマ
- <2> マドリード
- <3> カルフォルニア

今日のクイズの答え・・・<3>カルフォルニアでした。カルフォルニアは、高温少雨の乾燥地帯で、天日干しするレーズンに適した土地です。日本で流通しているレーズンのうち約8～9割はカルフォルニア産です。



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

【11月22日（金）の献立】

 牛乳 ごはん カレー肉豆腐  
 わかめとじゃこのサラダ みかん


今日の主菜のカレー肉豆腐は、かつおだしをベースに砂糖やしょうゆ、塩、カレー粉で味付けをしました。たまねぎからも甘みが出ていて、甘めの仕上がりになっています。

サラダには、カルシウムを多く含むわかめとちりめんじゃこを使用しました。カルシウムの多い食品としては、牛乳、乳製品、大豆・大豆製品、小松菜などの緑黄色野菜などがありますが、食品によって吸収率が異なります。

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: 次のうち、カルシウムの吸収率が一番高い食品はどれでしょうか。

- <1> 小松菜
- <2> 牛乳
- <3> ちりめんじゃこ

今日のクイズの答え・・・<2>牛乳でした。牛乳のカルシウムの吸収率は約4

0%です。小松菜は約19%、ちりめんじゃこは約33%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

【11月25日（月）の献立】

牛乳 ごはん 豚汁  
ぶりの照り焼き 野菜炒め



今日の献立は、花小金井南中学校の生徒が考えた献立です。ごはんと汁物に加えて、主菜と副菜のそろった栄養バランスの良い献立です。

豚汁は、市内の各中学校にお願いしたリクエスト給食のアンケートの中で上位に選ばれていた人気のある料理です。

主菜は冬に旬を迎えるぶりを使いました。ぶりに酒、しょうゆ、みりんなどで軽く下味をつけておき、焼いた後にしょうがのすりおろし、酒、しょうゆ、砂糖で作ったたれをかけました。

さて、今日のクイズはぶりに関するクイズです。

クイズ：気温の下がった冬に日本近海にやってくる脂ののったぶりは何と呼ばれるでしょうか。

<1> 寒ぶり

<2> 大ぶり

<3> トロ

今日のクイズの答え…<1>寒ぶりでした。特に<sup>とやま</sup>富山の<sup>ひみ</sup>氷見の寒ぶりが有名です。



# 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

【11月26日（火）の献立】

牛乳 たんたんめん 担々麺 くき 茎わかめサラダ

だいがくいも  
大学芋



今日の主食のたんたんめん担々麺には、ねりごまとすりごまをたっぷり加えて、辛さは控えめに仕上げました。ごまは、粒のままよりも細かくすりつぶすことで消化・吸収が良くなります。

サラダには、しゃきしゃきとした食感しょっかんの良い茎わかめくきを使用しました。茎わかめは、わかめの茎の部分です。わかめのぬるぬるとした成分はアルギン酸、フコイダンといった食物繊維しょくもつせんいです。食物繊維には、余分に摂りすぎた脂肪などを体の外に出す働きがあります。

さて、今日のクイズはわかめに関するクイズです。

クイズ：日本でわかめの養ようしょく殖量が一番多いのはどこでしょうか。

<1> 岩手県

<2> 徳島県

<3> 東京都

今日のクイズの答え・・・<1>岩手県でした。宮城県も同じぐらい多くわかめを

養殖しています。製品の表示には三陸産さんりくと記載されていることもあります。



# 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

【11月27日（水）の献立】

牛乳 ごはん 白菜と油揚げのみそ汁

さばのおろしソースかけ 肉じゃが煮



今日のみそ汁には、小平市内産の白菜と長ねぎを使用しました。これから来年の1月にかけては小平市内で多くの白菜が収穫されます。

さばのおろしソースかけは、しょうが、しょうゆ、酒で下味をつけたさばを焼き物機で焼き、かつおだしや大根とにんじんをすりおろしたものの、砂糖、しょうゆなどで作ったおろしソースをかけました。

さばは、今回は長崎産のものを使用しています。ノルウェーなどでとれるさばよりも脂は少なめで、あっさりとしています。

さて、今日のクイズはさばに関するクイズです。

クイズ：次のうち、さばに多く含まれる栄養はどれでしょうか。

<1> ビタミンC

<2> 脂肪

<3> カルシウム

今日のクイズの答え・・・<2>脂肪でした。EPAやDHAと呼ばれる魚に含まれる脂肪は、血液の流れを良くしたり、脳を活性化したりと言われています。



# 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

【11月28日（木）の献立】

牛乳 食パン りんごジャム

白菜のクリーム煮 鶏肉の香草<sup>こうそう</sup>焼き ハムサラダ



今日の食パンに添えたジャムは、青森県産のりんごを使ったジャムです。ジャムを作る時はだいたい材料と同じぐらいの砂糖を加えて作ります。最近では低糖度のジャムも多く、元々の果物の味を生かして作られています。そのぶんカビなどが生えやすいので、開封したら冷蔵庫に保管し、早めに食べると良いです。

白菜のクリーム煮には、小平市内産の白菜を使用しました。白菜は寒くなるほど甘みが増しておいしくなります。

さて、今日のクイズは白菜に関するクイズです。

クイズ：白菜はどこから伝わった野菜でしょうか。

<1> 韓国

<2> ロシア

<3> 中国

今日のクイズの答え・・・<3>中国でした。<sup>にしんせんそう</sup>日清戦争時代に中国から日本の兵士

が持ち帰ったとされています。英語では「<sup>チャイニーズ キャベッジ</sup>Chinese cabbage」と言います。



# 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

【11月29日（金）の献立】

牛乳 ごはん しいたけとにらのかきたま汁

揚げ豆腐のそぼろあんかけ たくあん和え



今日のかきたま汁には、にらを使用しています。にらには、アリシンひろうかいふくといって疲労回復や消化を助ける成分が多く含まれています。にらが美味しいのは、冬から春にかけてです。生命力の強い野菜で、切られても再生し、何度も収穫できますが、最初にとれるものがやわらかくて美味しいそうです。

また、にらの原産地はモンゴルで、馬や牛などの草食動物に食べられることに対抗するため、にらは強烈な臭いがするそうです。

さて、今日のクイズはにらに関するクイズです。

クイズ：次のうち、にらは次のうちどの植物に似ているでしょうか。

<1> バラ

<2> すいせん水仙

<3> ささ笹

今日のクイズの答え・・・<2>すいせん水仙でした。にらの葉は水仙の葉とよく似ています、注意が必要です。水仙の葉には毒があります。