



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

【12月2日（月）の献立】

牛乳 ミルクパン ポトフ

鶏肉のハーブパン粉焼き ビーンズサラダ



ポトフはフランスの家庭料理の一つで、「火にかけた鍋」という意味です。家庭では、^{かたまり}塊のままの肉や野菜をハーブとともにじっくりと煮こみます。ハーブは、ブーケガルニと呼ばれる複数のハーブを組み合わせたものを用います。パセリ、ロリエ、タイムなどを糸で結んで束にしたものです。主菜の鶏肉のハーブパン粉焼きは、パセリ、オレガノ、バジル、塩、こしょう、卵を使用していないマヨネーズ、パン粉をまぶして焼きました。

さて、今日はハーブ(^{こうそう}香草)に関する問題です。

クイズ：次のうち、ハーブの仲間ではないものはどれでしょうか。

<1> シソ

<2> ミント

<3> コマツナ

今日のクイズの答え…<3>コマツナでした。人間の暮らしに役立つ^{じせいしょくぶつ}自生植物を

ハーブと呼んでいます。ハーブは、「草」「野草」を意味します。



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

【12月3日（火）の献立】

牛乳 ごはん かきたま汁

ぶり大根 野菜の甘酢和え



今日のかきたま汁には、香りの良い三つ葉を加えました。三つ葉は日本原産の野菜で、汁物の他に茶碗蒸しちやわんむなどにもよく使用されます。

主菜は冬に旬を迎えるぶりを使ったぶり大根です。ぶり大根という**とぶりのあら**と大根を煮たものが一般的ですが、給食ではぶりを油で一度揚げておいたものを大根と煮ています。油で揚げることで、魚が苦手な人でも食べやすくなります。

さて、今日のクイズはぶりに関するクイズです。

クイズ：日本でぶりの養殖を始めたのは何県でしょうか。

<1> 長崎県

<2> 愛媛県

<3> 鹿児島県

今日のクイズの答え・・・<2>愛媛県でした。約80年前に始まりました。天然の

稚魚ちぎょを養殖場ようしょくじょうに運び入れて育てます。健康診断や予防接種などを行ったり、水質や水温などを日々記録したりと大切に育てられています。



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

【12月4日（水）の献立】

牛乳 クリームスパゲティ

キャベツソテー みかん



今日の主食のクリームスパゲティは、手作りのルウにたっぷりの牛乳を加えて作っています。香りづけにロリエと白こしょう、にんにくを入れています。給食で使用しているスパゲティはなぜ短いのかという質問が生徒からありました。大量調理では、長いスパゲティを使用するとゆでた時にからまってしまう、団子状になってしまうことがあります。給食では、作りやすさと仕上がりの良さを考えて、半分の長さのスパゲティを使用しています。

さて、今日のクイズはスパゲティに関するクイズです。

クイズ：次のうち、スパゲティに使用される小麦粉はどれでしょうか。

<1> はくりきこ
薄力粉

<2> ちゅうりきこ
中力粉

<3> きょうりきこ
強力粉

今日のクイズの答え・・・<3>きょうりきこ強力粉でした。強力粉は、たんぱく質やグルテンの量が多く、粘りが強い小麦粉で、スパゲティの他にパンにも加工されます。



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

【12月5日（木）の献立】

はっこうにゅう

発酵乳

ごはん

こだいらふゆやさいに

小平冬野菜煮だんご

豚肉のレモンじょうゆ醤油

おひたし

小・中学校統一メニュー

小平市の郷土料理



今日の小平冬野菜煮だんごは小平市内の小・中学校の統一メニューです。小学校では、今日全校一斉で提供されます。小平市内産の大根、白菜、長ねぎなどの冬野菜と地粉で作ったすいとんを煮こんで作ります。地粉で作ったすいとんのことを小平市周辺では「煮だんご」と呼んできました。すいとんは、第二次世界大戦中や戦後の食糧難の時代に主食として食べられてきました。

さて、今日のクイズは煮だんごに関するクイズです。

クイズ：煮だんごやすいとんと同じように、小麦粉に水を加えて練って

つくる郷土料理はどれでしょうか。

<1> ひつつみ

<2> きりたんぼ

<3> ずんだもち

今日のクイズの答え・・・<1>ひつつみでした。岩手県や青森県の料理です。小麦粉に

水を加えて練った後、平たく手でちぎって汁の中に入れます。



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

【12月6日（金）の献立】

牛乳 ごはん よしのじる 吉野汁

ささかまの天ぷら 大根ときのこのサラダ



よしのじる 吉野汁は、くずこ すまし汁に葛粉を溶き入れて、とろみをつけた料理で、

奈良県の吉野地方の名産品であることから名前がついています。鶏肉や白身魚などたんぱく淡泊な味わいのものが合います。

くずこ 葛粉は、くず 葛もち、くず 葛まんじゅうなどの和菓子に用いられます。くずこ 葛粉を湯にといたくずゆ 葛湯は、病人や子供の栄養食として昔から飲まれてきました。漢方の風薬であるかつこんとう 葛根湯の主成分はくず 葛の根のことです。

さて、今日のクイズは吉野汁に関するクイズです。

クイズ： 給食では、吉野汁にくずこ 葛粉の代わりにあるものを使用してとろみをつけています。それは何でしょうか。

<1> かたくりこ 片栗粉

<2> 小麦粉

<3> こめこ 米粉

今日のクイズの答え・・・<1> かたくりこ 片栗粉でした。くずこ 葛粉は生産量が少なく高価なた

かたくりこ め、給食では片栗粉（じゃがいもでんぷん）で代用しました。



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

【12月9日（月）の献立】

牛乳 なまあ 生揚げと豚肉のキムチ炒め丼 いた どん

切り昆布サラダ りんご



今日の主食の生揚げと豚肉のキムチ炒め丼は、白菜キムチの他に

いちみとうがらし

一味唐辛子、トウバンジャン、しょうが、にんにく、しょうゆ、み

そ、さと砂糖、なまあごま油で味つけをしました。カルシウムの多い生揚げをた

っぷりと使用しているため、この一品で約330mgのカルシウムを

摂取することができます。一日に必要なカルシウムが男子1000m

g、女子800mgなので、約1/3量に当たります。しっかり食べ

て、カルシウムを摂取してください。

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、カルシウムを多く含む食材はどれでしょうか。

<1> 大根などの淡色野菜

<2> 昆布などの海藻

<3> 米などの穀類

今日のクイズの答え・・・<2>昆布などの海藻でした。残念ながら、淡色野菜や穀類にはあまりカルシウムが含まれていないものが多いです。



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

【12月10日（火）の献立】

牛乳 コッペパン ボルシチ

白身魚のフライ さつま芋サラダ



今日のコッペパンには、お好みで白身魚のフライをはさんで食べてください。白身魚のフライには、ホキという魚を使用しています。体長が120cm前後の細長く頭の大きい魚で、ニュージーランド近海などの水深200から700メートルに生息している魚です。

ボルシチは元々ウクライナの料理で、ロシアに全土に広まりました。真っ赤な色をしたビーツという野菜を入れるのが特徴です。ディールという普段あまり給食で出ないハーブも入っています。

さて、今日のクイズはビーツに関するクイズです。

クイズ：ビーツについて正しいものはどれでしょうか。

<1> 日本でも多く作られている

<2> かぶの仲間である

<3> ^{さとう}砂糖が採取できる

今日のクイズの答え・・・<3> ^{さとう}砂糖が採取できるでした。ビーツは砂糖大根（テンサイ、ビーツ）に近い種類の野菜です。根の部分に糖分が多く含まれます。



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

【12月11日（水）の献立】

牛乳 ごはん はっぼうさい 八宝菜

春雨サラダ みかん



今日の主菜のはっぼうさい八宝菜は中国料理の一つで、はっぼう八宝とは8種の良い材料

を合わせた料理という意味です。豚肉、えび、いか、しいたけ、白菜など多くの材料を合わせて炒めて調味し、片栗粉でとろみをつけた料理です。給食では価格面で使用できませんが、干しナマコやアワビを使う高級な料理です。

果物のみかんは、日本では江戸時代から食べられている果物です。世界には100種類を超えるみかんの仲間があります。

さて、今日のクイズはみかんに関するクイズです。

クイズ：次のうち、みかんに多く含まれる栄養はどれでしょうか。

<1> たんぱく質

<2> カルシウム

<3> ビタミンC

今日のクイズの答え・・・<3>ビタミンCでした。ビタミンCには、めんえきりよく免疫力を

高める働きがあり、風邪の予防に役立つとされています。



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

【12月12日（木）の献立】

牛乳 みそラーメン

スパイシーポテト ツナサラダ



今日の主食のみそラーメンは、リクエスト給食のアンケートでも上位に上がったメニューです。豚と鶏の骨でとったスープをベースに、酒、みそ、しょうゆ、こしょう、トウバンジャンで味つけをしています。めんをスープにつけて食べるうちにどんどん薄まるので、少し濃いめにスープを作っています。

スパイシーポテトは、揚げたポテトに塩、こしょう、パプリカ、チリパウダー、ガーリックパウダーで味つけをしています。

さて、今日のクイズはスパイシーに関するクイズです。

クイズ：次のうち、スパイシーとはどのような意味でしょうか。

- <1> パリパリと食感が良い
- <2> 塩味がきいている
- <3> 香辛料がきいている

今日のクイズの答え・・・<3>香辛料がきいているでした。ピリッとしたという意味もあります。スパイスはこしょうやチリパウダーなどの香辛料のことです。



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

【12月13日（金）の献立】

牛乳 ごはん にくどうふ肉豆腐

大豆もやしのサラダ みかん



今日のにくどうふ肉豆腐は、豚肉、とうふ豆腐と共に白菜やたまねぎ、にんじんなど甘みのある野菜と煮こんでいます。豆腐は、木綿豆腐を水切りしておくことで味がしみ込みやすく、崩れずに煮ることができます。家庭では、さっと煮た後に火を止めて冷ますことで味が具材にしみ込みやすくなります。

大豆もやしのサラダには、大豆もやし、にんじんの他に小平市内産の小松菜、大根を使用しています。生徒に人気がある料理です。

さて、今日のクイズは大豆もやしに関するクイズです。

クイズ：次のうち、大豆もやしについて正しいのはどれでしょうか。

- <1> 大豆を暗い場所で発芽、成長させたものである
- <2> 常温で保存可能である
- <3> 生のまま食べられる

今日のクイズの答え・・・<1>大豆を暗い場所で発芽、成長させたものである。もやし

を購入した際には、傷みやすいので冷蔵で保管し、早めに加熱をして食べましょう。



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

【12月16日（月）の献立】

牛乳 ごはん うち豆汁

いかのさらさ揚げ こんにやくサラダ



今日の汁物は、北陸地方の伝統的な保存食の一つであるうち豆を使用しました。市内の生徒から「なぜ、豆をつぶすのですか？」という質問がありました。福井県には浄土真宗じょうどしんしゅうの寺院が多くあり、大きな仏事ぶつじである報恩講ほうおんこうは大豆の収穫時期と重なっているそうです。報恩講ほうおんこうは、50人程度の料理を一度に作ります。大豆をつぶして加工したうち豆は水で前日から戻したり、長い時間煮たりする必要がないため、大勢の食事を作るのに適していたという背景があるそうです。

さて、今日のクイズは浄土真宗じょうどしんしゅうに関するクイズです。

クイズ：次のうち、浄土真宗じょうどしんしゅうの開祖かいそは誰でしょうか。

<1> 法然ほうねん

<2> 親鸞しんらん

<3> 栄西えいさい

今日のクイズの答え…<2>親鸞しんらんでした。法然ほうねんは浄土宗じょうどしゅう、栄西えいさいは臨済宗りんざいしゅうの開祖です。

いずれも鎌倉仏教ですね。



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

【12月17日（火）の献立】

牛乳 きつね丼

けんちん汁 ごま和え



今日の主食は新メニューのきつね丼です。油揚げ、鶏肉、たまねぎ、にんじん、長ねぎをかつおだし、しょうゆ、砂糖^{さとう}、みりん^{みりん}で甘辛く煮こみました。給食で使用しているみりんは、本みりん^{みりん}とってお酒の仲間です。火を通すとアルコール分は蒸発^{じょうはつ}し、甘味とうま味が残ります。市販されているみりんには、みりん風調味料と発酵調味料^{はっこう}というものがあります。お店に行く機会があったら、表示を見て比べてみてください。

さて、今日のクイズは本みりんに関するクイズです。

クイズ：次のうち、本みりんの主な原料はどれでしょうか。

<1> 小麦

<2> もち米

<3> 大豆

今日のクイズの答え・・・<2>もち米でした。もち米、米こうじ、焼酎を合わせて

長期間じっくり熟成して作られます。



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

【12月18日（水）の献立】

牛乳 ごはん すき焼き風煮

わかさぎの唐揚げ^{からあ} キャベツのサラダ



今日のすき焼き風煮は、豚肉、しらたき、焼き豆腐、白菜などをおだし、砂糖、しょうゆ、みりんなどで煮ています。本来、すき焼きは浅めの鉄鍋^{てつなべ}で肉や野菜を焼いたり煮たりする料理で、しょうゆ、砂糖、酒などを合わせた割下^{わりした}とよばれる合わせ調味料で味つけをします。具材には水気が出る白菜を入れると丁度良く仕上がります。

わかさぎの唐揚げ^{からあ}には、青森県産のわかさぎを使用しました。青森県はわかさぎの漁獲量が全国第一位です。

さて、今日のクイズはわかさぎに関するクイズです。

クイズ：次のうち、わかさぎに多く含まれる栄養はどれでしょうか。

<1> カルシウム

<2> カロテン

<3> 脂質

今日のクイズの答え・・・<1>カルシウムでした。脂質は少なく、あっさりとした味わいの小魚です。頭や骨も丸ごと食べることでカルシウムが多く摂れます。

ランチタイムズ



【B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

【12月19日（木）の献立】

牛乳 ^{こめこ}米粉パン マカロニの豆乳クリーム煮
コーン入りサラダ 焼きりんご



今日の主食は、米の粉を使って作った^{こめこ}米粉パンです。基本的にはパンを作る時は小麦粉を使って作ります。米粉だけではパンが膨らまないのので、グルテンと呼ばれる小麦のたんぱく質を加えています。

マカロニの豆乳クリーム煮には、豆乳と牛乳を同じ分量で加えています。豆乳が苦手な人もいたので、牛乳を加えて食べやすくしました。

デザートは、旬のりんごを使用した焼きりんごです。

さて、今日のクイズはりんごにまつわることわざのクイズです。

クイズ：「りんごが赤くなると〇〇が青くなる」ということわざがありますが、何が青くなるのでしょうか。

<1> ケーキ屋

<2> 医者

<3> 歯医者

今日のクイズの答え・・・<2>医者でした。「1日1個のりんごは医者を遠ざける」

ということわざもあります。それぐらい体に良い果物として認識されています。



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

【12月20日（金）の献立】

牛乳 カレーうどん さばのゆずみそかけ

とうじ
 冬至ぜんざい



今日の給食は、12月22日の冬至とうじに合わせた献立です。冬至には、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる家庭も多いでしょう。他にも、うどん、にんじん、れんこんなど名前に「ん」がつく食材を食べることで「運」を上げるという縁起えんぎをかつぐ風習があります。冬至は1年で一番夜が長い日で、昔の人たちは「死に近づく日」と考えていたそうです。寒い冬は命を落とす危険性もある季節だったため、無病息災むびょうそくさいを願って様々な縁起かつぎや風習が生まれました。

さて、今日のクイズは冬至に関するクイズです。

クイズ：冬至は二十四節気にじゅうしせつきの一つです。次のうち、二十四節気でないものはどれでしょうか。

<1> りっとう
 立冬

<2> だいかん
 大寒

<3> こしょうがつ
 小正月

今日のクイズの答え…<3>小正月こしょうがつでした。正月15日の行事です。



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

【12月23日（月）の献立】

牛乳 ポークピラフ ピリ辛トマトスープ
フライドチキン 野菜サラダ アイスクリーム



今日の給食は、クリスマスに合わせた献立です。ピリ辛トマトソースは、トマト味のスープにトウバンジャンで少し辛みをつけました。フライドチキンは、にんにく、しょうが、塩の他に、こしょう、ナツメグ、オールスパイス、パプリカなどの数種類の香辛料で下味をつけています。デザートは、リクエスト給食のアンケートで市内の全ての中学校で人気のあったアイスクリームにしました。

さて、今日のクイズはアイスクリームに関するクイズです。

クイズ：日本で最初にアイスクリームを製造・販売したのはどこでしょうか。

<1> 長崎

<2> 横浜

<3> さっぽろ
札幌

今日のクイズの答え・・・<2>横浜でした。アメリカから製法を持ち帰った日本

人が、明治2年に横浜の馬車道ばしゃみちで初めて製造・販売した記録が残っています。



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

【12月24日（火）の献立】

 牛乳 ソイそぼろ丼 白菜^{しょうが}生姜スープ
 フルーツミックス


今日の主食のソイそぼろ丼は、大豆をみじん切りにしたものが入っています。彩りに加えていたグリーンピースは今回枝豆に変えました。

スープには、冬の旬の野菜の一つである白菜を使用しました。体を温める効果のあるしょうがをすりおろしたのも加えています。白菜は寒くなるほど甘みが増す野菜です。カットされたものを購入した後は、^{せいちょうてん}生長点である中心部分の盛り上がっているところを切り落とすことで、長く保存することができます。

さて、今日のクイズは白菜に関するクイズです。

クイズ：白菜の中で一番甘みのある部分はどこでしょうか。

- <1> 外葉
- <2> 内葉
- <3> 中心部

今日のクイズの答え・・・<3>中心部でした。お店でよく売られているカットさ

れたもの盛り上がっている部分は^{とうど}糖度が高く、うま味もあります。