



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

【1月9日（木）の献立】

牛乳 <sup>あかまい</sup>赤米ごはん <sup>ななくさじる</sup>七草汁

<sup>まつかぜ</sup>松風焼き 栗きんとん



今日の<sup>あかまい</sup>赤米ごはんの<sup>あかまい</sup>赤米は、古代からある米の品種です。お正月やお祭りのお供えものとして栽培されているお米で、炊くとほんのり赤くなることから、赤飯のルーツといわれています。

汁物は、1月7日の<sup>ななくさ</sup>七草に合わせて、<sup>ななくさ</sup>すずな、<sup>ななくさ</sup>すずしろ、せりを加えました。皆さんの家庭では1月7日の朝に七草がゆを食べましたか。

<sup>まつかぜ</sup>松風焼きと栗きんとんは、お正月のおせち料理の一品です。松風焼きは<sup>のしどり</sup>「熨斗鳥」とも呼ばれ、<sup>おうぎがた</sup>末広りの扇型に切ることもあります。

さて、今日のクイズは七草に関するクイズです。

クイズ：七草の「すずな」、「すずしろ」はどの野菜でしょうか。

<1> 小松菜、かぶ

<2> ほうれん草、大根

<3> かぶ、大根

今日のクイズの答え・・・<3>かぶ、大根でした。「すずな」が「かぶ」で、「すずしろ」が「大根」のことですね。



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

【1月10日（金）の献立】

牛乳 <sup>としあ</sup>年明けうどん

ちくわの天ぷら 黒豆の甘煮



今日の主食は、香川県発祥<sup>ほっしょう</sup>の年明け<sup>としあ</sup>うどんです。うどんは、太くて長いことから長<sup>ちょうじゆ</sup>寿<sup>えんぎもの</sup>を願う縁起物として食べられてきました。本場の香川県では白いうどんに梅干しやえびなどの赤い色の食材を組み合わせるそうです。給食では、八王子市産の金<sup>きんとき</sup>時に<sup>きんとき</sup>にんじんを使用しました。関西地方では、お正月料理に多く使用されており、「京<sup>きょう</sup>にんじん」とも呼ばれています。

また、他におせち料理の一品である黒豆の甘煮を取り入れました。

さて、今日は黒豆の甘煮に関する問題です。

クイズ：おせち料理の黒豆の甘煮に込められた願いはどれでしょうか。

- <1> 「元気に働けますように」
- <2> 「長生きできますように」
- <3> 「将来の見通しがききますように」

今日のクイズの答え・・・<1>「元気に働けますように」でした。「まめまめしく働

く」からきています。おせち料理の一つ一つに様々な願いが込められています。



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

【1月14日（火）の献立】

牛乳 チャーハン 肉団子と白菜のスープ

チャプチェ



今日のスープの肉団子は給食センターの手作りで、豚ひき肉、長ねぎ、卵、豆腐<sup>とうふ</sup>などを混ぜ合わせて作っています。スープに使用した小平市内産の白菜は、寒さが増すごとに、甘みが増しています。

チャプチェは、小平第五中学校の生徒が考えた料理を参考にしました。「チャプ」は「数々のものを混ぜ合わせる」、「チェ」は「細切りにした材料」という意味です。赤、緑、黄、白、黒の五色の食材と春雨を使用して作ります。

さて、今日のクイズはチャプチェに関するクイズです。

クイズ：チャプチェは、どこの国の料理でしょうか。

<1> 中国

<2> 韓国

<3> ベトナム

今日のクイズの答え・・・<2>韓国でした。お祝いや宴会の席でよく食べられる伝統的な料理です。韓国では、さつまいものでんぷんから作られる春雨を使用しています。



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

【1月15日（水）の献立】

牛乳 オレンジフレンチトースト チリコンカン

ハムとキャベツのソテー ヨーグルト



今日の主食のオレンジフレンチトーストは、卵、砂糖、バター、みかんジュースを混ぜ合わせたところに食パンを浸し、焼き物機で焼きました。チリコンカンには、良質なたんぱく質やカルシウム、しょくもつせんい食物繊維などを多く含む大豆を使用しています。アメリカの国民食とも呼ばれるぐらい、よく食べられている料理の一つです。チリパウダーという香辛料が欠かせません。チリパウダーは、赤唐辛子、クミン、オレガノ、ガーリックなど複数の香辛料を組み合わせたものです。

さて、今日のクイズはヨーグルトに関するクイズです。

クイズ：ヨーグルトは、牛乳を発酵させて作りますが、発酵に適した温度はどのくらいでしょうか。

<1> 5℃以下

<2> 20℃から25℃位

<3> 40℃から45℃位

今日のクイズの答え・・・<3>40℃から45℃位でした。



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

【1月16日（木）の献立】

牛乳 だいこんは 大根葉とじゃこのごはん かすじる 粕汁

さんぞくや 山賊焼き おひたし



今日の給食では、1年生の皆さんがスキー教室で宿泊する長野県の

きょうどりょうり 郷土料理を取り入れました。かすじる 粕汁は、日本各地に伝わるさけかす 酒粕を使った料理です。酒粕は、日本酒を作る過程でできるはっこうしょくひん 発酵食品です。長野県では、寒い冬に体が温まるように、冬野菜を使ったみそ汁の中に酒粕を入れて食べるそうです。

さんぞくや 山賊焼きは、名前は「焼き」ですが、油で揚げた料理です。塩尻市や松本市で食べられている鶏肉を揚げた料理です。

さて、今日のクイズは酒粕に関するクイズです。

クイズ：次のうち、酒粕を多く使用する料理はどれでしょうか。

<1> しるこ お汁粉

<2> ぞうに お雑煮

<3> あまざけ 甘酒

今日のクイズの答え・・・<3>甘酒でした。甘酒は栄養価の高い飲み物です。江戸時代では、体力を回復させる飲み物として、夏に欠かせないものだったそうです。



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

【1月17日（金）の献立】

牛乳 カレーライス

和風サラダ みかん



今日の主食は、リエスト給食のアンケートの中で一番リクエストが多かったカレーライスです。1月の献立表の裏面に集計結果を載せていますので確認してみてください。他にリクエストが多かった主食としては、揚げパン、みそラーメンなどがあります。3学期の給食では、リクエストが多かった料理を順次取り入れていきます。

さて、今日のクイズはカレーライスに使用したじゃがいもに関するクイズです。

クイズ：給食センターでは、じゃがいもの皮をどのようにむいているでしょうか。

- <1> 手袋のようなものでこすってむいている
- <2> 洗濯機のような機械でむいている
- <3> 包丁で一つ一つむいている

今日のクイズの答え・・・<2>洗濯機のような機械でむいているでした。球根皮むき

機おうつという機械で、細かい凹凸えんぼんのある円盤が回転し、水を流しながらむいています。



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

【1月20日（月）の献立】

牛乳 きびごはん ほたての味噌<sup>みそ</sup>バター汁

ししゃも焼き 豚肉と昆布の炒め物



今日の給食では、小平市の姉妹都市、北海道の小平町に関連して、北海道で多くとれる食材を取り入れました。ほたての味噌バター汁には、北海道産のじゃがいもとコーン、ほたて、バターを入れています。ほたては、北海道の他に青森県でも多くとれる食材です。

豚肉と昆布の炒め物に使用した昆布も北海道産です。昆布は冷たい海に生息しており、食用昆布の約95%が北海道産です。昆布にはたくさんの種類があり、煮物やだし用など用途が異なります。

さて、今日のクイズは北海道産の食材に関するクイズです。

クイズ：北海道産の食材のうち、給食センターで年間を通して使用しているのはどれでしょうか。

<1> 米

<2> じゃがいも

<3> 牛乳

今日のクイズの答え・・・<1>米でした。小平町産の「ななつぼし」<sup>おびらちょうさん</sup>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

【1月21日（火）の献立】

りんごジュース コッペパン ミートソース（サンド用）

コーンスープ フライドポテト



今日の飲み物のりんごジュースは、リクエスト給食の回答の中から選びました。青森県産のりんご果汁100%を使用したジュースです。日本語では、ジュースというと果汁100%のものから、炭酸飲料まで含まれますが、英語ではジュース（juice）というと、果物や野菜の「汁」を意味します。果汁100%でない、例えばりんご果汁20%のものは、アップルドリンク（apple drink）と表現します。飲み終えたりんごジュースの紙パックは、小さくたたんで返してください。

さて、今日のクイズは飲み物に関するクイズです。

クイズ： アルコール分を含まない飲み物のことを何というのでしょうか。

<1> ソフトドリンク

<2> エード

<3> ハードドリンク

今日のクイズの答え・・・<1>ソフトドリンクでした。清涼飲料、果汁、乳酸飲料、

コーヒー、ココア、紅茶などです。エードは天然果汁に砂糖と水を加えたものです。





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

【1月22日（水）の献立】

牛乳 キムチラーメン

バンサンスー フルーツ白玉



今日の主食は、小平市内産の白菜を加工した白菜キムチを使用しました。小平市内では、11月下旬から1月にかけて白菜が多く収穫されます。白菜キムチの他にも、つけ汁の中にはにんじん、もやし、こまつな、長ねぎといった野菜がたくさん入っています。

バンサンスーは、せん切りにした野菜やハム、春雨を酢、しょうゆ、ごま油などの調味料で和えた中国の料理です。

デザートフルーツ白玉は、国産の果物の缶詰と白玉だんごを合わせました。

さて、今日のクイズは白玉だんごに関するクイズです。

クイズ：次のうち、白玉だんごの原料はどれでしょうか。

<1> 片栗粉

<2> もち米

<3> うるち米

今日のクイズの答え・・・<2>もち米です。ちなみに串だんごくしの原料はうるち米です。



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

【1月23日（木）の献立】

牛乳 茶めし おでん おでん用煮卵<sup>にたまご</sup>野菜の梅昆布和え<sup>うめこんぶ</sup>

今日は、東京都の郷土料理<sup>きょうどりょうり</sup>の一つであるおでんを取り入れました。

室町時代には、豆腐<sup>とうふ</sup>を細長く切って串<sup>くし</sup>をさしたものに、味噌<sup>みそ</sup>をぬってあぶった田楽豆腐<sup>でんがくとうふ</sup>という料理が食べられていました。やがて、同じようにこんにやくや里芋<sup>さと芋</sup>、魚も田楽にして食べるようになり、その変形である煮込み田楽<sup>でんがく</sup>を「おでん」と呼ぶようになりました。今日は、大根、にんじん、こんにやく、はんぺん、ちくわ、鮭ボール、結び昆布をかつおだしで煮こみ、しょうゆ、みりん、砂糖で味つけをしました。

さて、今日のクイズはおでんに関するクイズです。

クイズ：おでんに溶き辛子<sup>がらし</sup>を添える理由は何でしょうか。

- <1> 食欲が増すから
- <2> 体が温まるから
- <3> 食中毒予防のため

今日のクイズの答え・・・<3>食中毒予防のためでした。江戸時代には、おでんの屋台が原因で食中毒が発生しており、溶き辛子を添えたところ食中毒が減ったそうです。



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

【1月24日（金）の献立】

マーボードウフどん  
牛乳 麻婆豆腐丼

大豆もやしのナムル りんご



マーボードウフどん

麻婆豆腐丼と大豆もやしのナムルは、リクエスト給食のアンケートの中でも上位に入っている料理の一つです。

マーボードウフ

麻婆豆腐は、砂糖、しょうゆ、赤みそ、塩、テンメンジャン、トウバンジャンで味つけしています。テンメンジャンは、小麦、塩、もち米の

こうじ

麴から作る中国の甘みそです。他にテンメンジャンを使う料理として

は、北京ダック、回鍋肉、ジャージャー麺などがあります。トウバンジャンの主原料はそら豆と唐辛子が使われているのが特徴です。

さて、今日のクイズはもやしに関するクイズです。

クイズ：もやしは日本でいつ頃から食べられているのでしょうか。

<1> 平安時代

<2> 江戸時代

<3> 昭和時代

今日のクイズの答え・・・<1>平安時代でした。日本で最も古い薬草の本、「本草

わみょう

和名」にもやしという名前が登場します。薬用として栽培されていたそうです。

ほんぞう



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

【1月27日（月）の献立】

牛乳 たれカツ丼 スキー汁

煮なます



今日は新潟県の郷土料理きょうどりょうりを取り入れました。カツ丼というと卵でとじたものが一般的ですが、新潟県のたれカツ丼は少し違い、薄く切って揚げたカツにしょうゆベースの甘辛いたれをからめた料理です。

スキー汁は、明治時代に新潟県の上越地方じょうえつちほうにスキーが伝えられた際に誕生した料理です。豚汁に近い料理ですが、さつまいもが入っているのが特徴です。それぞれの材料に意味があり、大根とにんじんはスキー板、豆腐とうふは雪、細いこんにやくはシュプールを表しています。

さて、今日のクイズはスキー汁に関するクイズです。

クイズ：輪切りにしたごぼうと長ねぎは何を表しているのでしょうか。

<1> かさ 笠

<2> ストック

<3> かんじき

今日のクイズの答え・・・<3>かんじきでした。かんじきは雪の上を歩く道具です。木で枠を作り、足をのせるために縄を張ったものです。



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

【1月28日（火）の献立】

牛乳 きなこ<sup>あ</sup>揚げパン クリームシチュー  
青大豆入りサラダ



今日の主食のきなこ揚げパンは、リクエストの多かった料理の一つです。きなこに砂糖、塩を混ぜ合わせたものを揚げたパンにまぶしますが、味が全体にからみやすいように、ねじってあるパンを使用しています。塩を加えるのは、少なめの砂糖の量でも甘みが引き立つからです。

クリームシチューもリクエストが多くありました。今日は、普段のシチューの定番の材料の他に、白いんげん豆のペーストを加えています。形が見えなくなるまでなめらかにしてあります。

さて、今日のクイズは給食の揚げパンに関するクイズです。

クイズ：給食の揚げパンはいつ頃から登場したのでしょうか。

<1> 昭和20年代

<2> 昭和50年代

<3> 平成20年代

今日のクイズの答え・・・<1>昭和20年代でした。時間がたってかたくなった給食のパンをおいしく食べる方法として東京都大田区の調理員が考え出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

【1月29日（水）の献立】

牛乳 ごはん いものこ汁

鮭の塩焼き にびた 煮浸し



今日の給食は、学校給食の始まりとされる明治22年の給食を参考にしました。山形県の私立忠愛小学校というところでお昼ご飯を持って来られない貧しい子どもたちのために提供されました。当時の献立は、塩おにぎり、塩鮭、漬<sup>な</sup>け菜といったものだったそうです。塩鮭は現在食べているものと比べると塩辛いものだったようです。

昔は冷凍技術がありませんでしたので、食べ物を保存する様々な知恵が生まれました。鮭の獲れる地域では、鮭の内臓を取り除いて塩漬<sup>あらまきさけ</sup>けにした荒巻鮭とよばれる保存食が作られてきました。

さて、今日のクイズは荒巻鮭<sup>あらまきさけ</sup>に関するクイズです。

クイズ：荒巻鮭は何の贈り物として多く流通しているのでしょうか。

<1> お中元

<2> お歳暮

<3> 敬老の日

今日のクイズの答え・・・<2>お歳暮でした。お正月の縁起物とされています。



# 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

【1月30日（木）の献立】

牛乳 食パン 小平産ブルーベリージャム

ワントンスープ くじらの竜田揚げ

フルーツ入りサラダ



今日の献立は、戦後の給食で多く登場していた料理を参考にしました。当時の給食の主食はパンが基本で、栄養を補うために、現在よりも大きなものを提供していました。食パンに添えたジャムは、小平市内産のブルーベリーを使用しています。くじらの竜田揚げは、貴重なたんぱく源の一つでした。

さて、今日のクイズは昭和時代の給食に関するクイズです。

クイズ：当時の給食でよく登場していたもので、今は出せなくなった料理は次のうちどれでしょうか。

<1> 生野菜サラダ

<2> 刺身（生魚）

<3> ステーキ

今日のクイズの答え・・・<1>生野菜サラダでした。平成8年に食中毒事件が起こり、それまで提供されていた生野菜サラダは提供できなくなりました。





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

【1月31日（金）の献立】

とうきょうぎゅうにゅう と うお  
東京牛乳 飛び魚のそぼろごはん

あしたば  
うど入り豆乳ちゃんこ汁 明日葉とツナのマヨネーズ和え



今日の給食は、東京都の食材を取り入れた献立にしました。東京牛乳は、多摩地区の酪農家から集めた牛乳を日の出町の工場で加工したものです。東京都内でも昭和初期には多くの牧場が存在していました。

うど入り豆乳ちゃんこ汁には、小平市内産のうど、にんじん、白菜を使用しました。うどは、東京都の特産物の一つで、幕末に吉祥寺で栽培が始まったとされています。

和え物に使用した明日葉あしたばは、東京の島でとれたものです。

さて、今日のクイズは東京の島に関するクイズです。

クイズ：次のうち、東京の島ではないものはどれでしょうか。

<1> としま  
利島

<2> こうづしま  
神津島

<3> よなぐにじま  
与那国島

今日のクイズの答え…<3> よなぐにじま与那国島でした。与那国島は沖縄県の島で、日本の最西端とされています。利島、神津島は伊豆諸島に属しています。