



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

【2月3日（月）の献立】

牛乳 大豆ごはん 豚肉とごぼうのみそ汁

いわしのかば焼き こんにゃくサラダ



今日の給食は、節分に合わせた献立です。節分は、たいいんれき太陰暦では

おおみそか大晦日にあたり、翌日の立春は新しい年の始まりでした。季節の変わ

り目にはじゃき邪気といって病気を起こす悪い気が生じるという考えから、

鬼を追い払う豆をまいたり、臭いを鬼が嫌うとされるいわしの頭を

ひいらぎ柵の枝にさしたものを戸口にかざしたりする風習があります。この場合の鬼は、病気や災難を意味します。今日の給食では、豆まきの豆である大豆といわしを取り入れました。

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> ちりめんじゃこ

<2> オイルサーディーン

<3> ツナ缶

今日のクイズの答え・・・<3>ツナ缶でした。ツナ缶の原料はまぐろやかかつおです。

オイルサーディーンは小型のいわしを油につけたものです。



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

【2月4日（火）の献立】

牛乳 チーズパン ポークシチュー

ウィンナーと野菜のソテー ぽんかん



主菜のポークシチューは、豚肉と野菜などを手作りのルウ、ちゅうのう中濃ソース、トマトピューレやケチャップなどで煮こんで作りしました。仕上げに生クリームを加えて酸味をやわらげました。

ウィンナーと野菜のソテーは、キャベツ、にんじん、コーンと無添加のウィンナーをバターで炒め、塩、こしょうで味つけをしました。

果物のぽんかんは、みかんとよく似ており、皮がむきやすい果物です。味は、みかんと比べると甘みが強く酸味は弱めです。

さて、今日は果物のぽんかんに関する問題です。

クイズ：次のうち、ぽんかんについて正しいものはどれでしょうか。

- <1> 愛媛県などで多く生産されている
- <2> みかんよりも多く生産されている
- <3> 種のない品種である

今日のクイズの答え・・・<1>愛媛県などで多く生産されていた。鹿児島県、熊本県などでも栽培されています。ぽんかんの生産量はみかんよりも少ないです。



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

【2月5日（水）の献立】

牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁

ホキの甘酢あんかけ 五目豆



今日の主菜は、白身魚のホキを揚げて、酢、砂糖、しょうゆなどで味つけした甘酢あんをかけました。ホキは白身の魚でオーストラリアの南やニュージーランドの海域に生息しています。フィッシュフライという、ホキやタラといった白身の魚が使用されていることが多いです。

副菜の五目豆の「五目」とは五種類に限らず様々な種類の材料を使っているという意味です。

さて、今日のクイズは五目豆のれんこんに関するクイズです。

クイズ：れんこんを輪切りにした時に開いている穴は何でしょうか。

- <1> 空気の通り道
- <2> 水の通り道
- <3> 種を収穫した後の穴

今日のクイズの答え・・・<1>空気の通り道でした。れんこんは水田の中で育ち、葉から取り込んだ空気を水田の中にある根まで送ります。たくさん穴が開いているので、1つの穴が途中でふさがっても確実に空気を送ることができます。



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

【2月6日（木）の献立】

牛乳 ビビンバ（ごはん、^{にくいた}肉炒め、野菜ナムル）

わかめスープ プリン



今日の主食のビビンバは、^{かんこく}韓国の料理です。「ピビム」は混ぜる、「パプ」はごはん、^{にくいた}混ぜごはんという意味です。ごはん、^{にくいた}肉炒め、野菜ナムルをよく混ぜ合わせてから食べてください。給食センターでは、肉炒めに切干大根を加え、肉が少なめでも食べ応えが出るように工夫しています。^{しょくもつせんい}食物繊維もとれるので、おすすめです。

韓国ではお祝い事や誕生日にわかめスープを食べる習慣がありますが、母親が出産後に体力回復のために食べることからきています。

さて、今日のクイズはお祝い事の食事に関するクイズです。

クイズ：日本ではお祝い事の時に何を食べる習慣があるでしょうか。

<1> 黒豆の甘煮

<2> 赤飯

<3> そうめん

今日のクイズの答え・・・<2>赤飯でした。赤い色には邪気^{じゃき}を払う力があるとさ

れ、魔除けの意味が込められています。節句やお祝い事の際に食べられています。



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

【2月7日（金）の献立】

牛乳 みそラーメン 大豆もやしのサラダ

こくとう
黒糖ドーナッツ



今日の主食は生徒のみなさんからのリクエストの多かったみそラーメンです。かつお節でとっただし汁、鶏ガラスープ、豚ガラスープと三種類のうま味を合わせています。白みそ、赤みそ、トウバンジャン、しょうゆ、こしょう、ごま油などで味つけをしています。

デザートは、給食センターで手作りした^{こくとう}黒糖ドーナッツです。薄力粉、卵、ベーキングパウダー、牛乳、黒糖、なたね油をよく混ぜ合わせて、小さな丸型に成型し、油で揚げました。

さて、今日のクイズは^{こくとう}黒糖に関するクイズです。

クイズ：今日使用した黒糖はどこで生産されたものでしょうか。

<1> 北海道

<2> 香川県

<3> 沖縄県

今日のクイズの答え・・・<3>沖縄県でした。さとうきびのしぼり汁を煮つめて

作ります。沖縄県その他、鹿児島県でも生産されています。



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

【2月10日（月）の献立】

牛乳 ごはん さつま汁

 さわら さいきょう
 鯖の西京焼き きゅうりの変わり漬け


今日の汁物のさつま汁は、鶏肉とさつまいも、大根、にんじんなどが入った味噌汁で、薩摩（現在の鹿児島）の郷土料理です。元々は、闘鶏で負けた鶏を使用していたそうです。

主菜の鯖の西京焼きは、鯖を酒、白みそ、みりん、砂糖を混ぜ合わせたものに漬けこんで焼いています。

きゅうりの変わり漬けは、にんにく、しょうが、塩、しょうゆ、砂糖、ごま油を合わせたたれで味つけしています。

さて、今日のクイズは西京焼きに関するクイズです。

クイズ：西京焼きはどこで生まれた料理でしょうか。

<1> 京都

<2> 東京

<3> 福岡

今日のクイズの答え・・・<1>京都でした。西京焼きに使用する西京みそは、京都で作られています。鯖の他に銀だらやまながつお、鮭などが使われます。



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

【2月12日（水）の献立】

牛乳 コッペパン コーンスープ
 ウィンナーのケチャップソースかけ
 ツナサラダ ガトーショコラ



今日のウィンナーのソースには、ケチャップの他に赤ワイン、辛子、砂糖を加えて味を調えています。赤ワインは、さんかぼうしざい酸化防止剤が入っていない長野県産の無添加のワインです。給食では、使用する調味料は国産のものがある時は国産のものを選んでいきます。

デザートは、少し早いですがバレンタインに合わせてガトーショコラにしました。

さて、今日のクイズはガトーショコラに関するクイズです。

クイズ：「ガトー」とは日本語で何のことでしょうか。

<1> チョコレート

<2> ケーキ

<3> 苦い

今日のクイズの答え・・・<2>ケーキでした。フランス語でケーキ、焼き菓子という意味で、「ショコラ」はチョコレートという意味です。



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

【2月13日（木）の献立】

牛乳 チキンピラフ ミネストローネ

フライドチキン ようなしかん
洋梨缶



今日のチキンピラフは、鶏ガラスープ、バター、塩、こしょうなどで味つけしました。ピラフは、トルコが起源とされている料理で、炒めた米を野菜や肉などとともにスープや香辛料を加えて炊きます。

ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。多くの種類の野菜とベーコン、パスタやお米などを煮こんで作ります。今日はシェルマカロニというかいがら貝殻の形のマカロニを使用しました。

さて、今日のクイズはデザートデザートの洋梨缶に関するクイズです。

クイズ：洋梨は収穫後、ついじゅく追熟させて2週間から1カ月後に食べ頃になりますが、同じように追熟が必要な果物はどれでしょうか。

<1> ぶどう

<2> いちご

<3> キウイフルーツ

今日のクイズの答え・・・<3>キウイフルーツでした。他に追熟させる果物とし

ては、バナナ、メロン、アボカド、マンゴー、桃などがあります。



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

【2月14日（金）の献立】

牛乳 ごはん 中華風卵スープ

豚肉のかりんと揚げ 青菜としめじのオイスター炒め



今日の主菜の豚肉のかりんと揚げは、豚の角切りに酒、しょうゆ、しょうがで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げたところに、みりん、しょうゆ、砂糖で作ったたれをかけました。今回は角切りですが、豚肉を細長く切ってかりんとうの形に似せて作るところから名前がついています。

青菜としめじのオイスター炒めには、小平市内産の小松菜を使用しました。小松菜は冬が旬の野菜です。

さて、今日のクイズは小松菜に関するクイズです。

クイズ：小松菜と同じアブラナ科でない野菜はどれでしょうか。

<1> チンゲン菜

<2> ほうれん草

<3> 水菜

今日のクイズの答え・・・<2>ほうれん草でした。ほうれん草は、アカザ科の野菜で、

小さな白い花が咲きます。アブラナ科の野菜は似たような黄色い花が咲きます。



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

【2月17日（月）の献立】

牛乳 ごはん いなか汁

鶏肉のねぎ塩焼き 野菜の甘酢和え



今日のいなか汁は、鶏肉、油揚げと里芋さといも、大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ、こんにゃくをかつおだしで煮て、みそで味つけしています。いなか汁の名前の由来ははっきりしたものはないようです。畑でとれる野菜を多く使用しているからではないかという説があります。

鶏肉のねぎ塩焼きは、しょうが、にんにく、黒こしょう、ごま油、塩などで下味をつけておき、焼き物機で焼きました。

和え物は、しょうゆ、ごま油、酢、砂糖、塩で味つけをしました。

さて、今日のクイズは里芋に関するクイズです。

クイズ：里芋の下処理として正しいものはどれでしょうか。

- <1> 皮をむいて塩でもむ
- <2> 皮をむいて酢水にさらす
- <3> 皮をむかずにゆでる

今日のクイズの答え・・・<1>皮をむいて塩でもむでした。里芋のぬめり成分をとるために塩でもみ、洗い流します。白く煮たい時はさらに下ゆでをします。



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

【2月18日（火）の献立】

牛乳 カレーライス
コーンサラダ デコポン

今日の主食のカレーライスは、日本の国民食の一つとよばれるぐらい親しまれている料理の一つです。カレーは、かつてイギリスの植民地であったインドの料理です。インドで一般的なカレーは、日本でおなじみのとろみのあるカレーとは違いさらさらとしたカレーです。とろみのついたカレーは、イギリスで生まれたとされています。

カレーライスが日本へ伝わったのは江戸時代末期で、昭和時代には軍隊の料理や学校給食に登場し、全国に広まったとされています。

さて、今日のクイズはカレー粉に関するクイズです。

クイズ：次のうち、カレー粉はどここの国の人が発明したでしょうか。

- <1> インド
- <2> イギリス
- <3> 日本

今日のクイズの答え・・・<2>イギリスでした。インドでは、スパイスを各家庭で調合しています。イギリス人がスパイスを調合して「カレー粉」を考えました。



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

【2月19日（水）の献立】

牛乳 きつねうどん

ししゃもの天ぷら 煮浸し



今日の主食のきつねうどんには、油揚げをたっぷり使いました。砂糖としょうゆでしっかりと味つけをした油揚げをうどんの汁に加えました。きつねうどんは、大阪発祥の料理とされています。

きつねうどんの名前の由来は、油揚げがきつねの好物であるとされていたり、きつねがうずくまった形に見えることからきていたりします。昔は農業を行う上できつねは有益な動物とされ、稲荷神社では神様の使いとされています。

さて、今日のクイズは^{めん}麵料理の名前に関するクイズです。

クイズ：関東地方の「たぬきうどん」とはどのようなうどんでしょうか。

<1> かまぼこをのせたうどん

<2> あんかけがかかったうどん

<3> 天かすをのせたうどん

今日のクイズの答え・・・<3>天かすをのせたうどんでした。最初はいかのかき揚げを

そばにのせたものでした。次第に、揚げ物のタネを入れない「たぬき」に変化しました。



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

【2月20日（木）の献立】

牛乳 ごはん 鶏塩ちゃんこ汁

ほっけのからあげ 糸寒天のサラダ



今日の汁物の鶏塩ちゃんこ汁の「ちゃんこ」とは、相撲部屋で力士が作る手料理の一つです。一度に大量に調理が可能で、肉や野菜などをたくさん使用するので栄養のバランスがとりやすく、同じ鍋を囲むことで力士同士の連帯感が生まれるということからちゃんこ鍋を食べているそうです。

ほっけのからあげは、塩で下味をつけたほっけに片栗粉をまぶして油で揚げました。

さて、今日のクイズはほっけに関するクイズです。

クイズ：日本でほっけが一番多く水揚げされているのはどこでしょうか。

<1> 石川県

<2> 北海道

<3> 岩手県

今日のクイズの答え・・・<2>北海道でした。約99%が北海道産です。ほっけは冷たい海を好む魚のため、近年海水温の上昇が原因で漁獲量が減少しています。



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

【2月21日（金）の献立】

牛乳 ガーリックトースト

クリームシチュー ハムサラダ



今日の主食は、リクエストのあったガーリックトーストです。にんにくは、たまねぎやにらと同じ仲間の野菜です。にんにくには、野菜としては珍しくたんぱく質が多く含まれています。ビタミン^{ビーワン}B1などの疲労回復を助ける栄養も含まれており、薬として昔は食べられていました。古代エジプトでは、たまねぎやにんにくがピラピッド建設の労働者に配られていたことが壁画や遺跡から判明しています。

主菜のクリームシチューは、リクエスト給食のアンケートの中でも人気が高かった料理の一つです。

さて、今日のクイズはにんにくに関するクイズです。

クイズ：世界で一番にんにくを生産しているのはどこの国でしょうか。

<1> 日本

<2> インド

<3> 中国

今日のクイズの答え・・・<3>中国でした。約8割が中国で生産されています。



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

【2月25日（火）の献立】

牛乳 ごはん えび入り生揚げのうま煮

さつまいもサラダ



今日のえび入り生揚げのうま煮には、全部で肉や生揚げ、えび、野菜など10種類の材料を使用しました。今日はだしやスープを使用していませんが、様々な材料を組み合わせることで、うま味が出ており、複雑な味わいになります。給食の食材を購入する際には、小平市内産、日本国内産、外国産の順番で優先順位を決めています。野菜は小平市内産、日本国内産で全てまかなえますが、今日のえびのように国内の生産量が少ないものは、外国産のものを使用しています。

さて、今日のクイズはえびに関するクイズです。

クイズ：次のうち、えびに関して正しいのはどれでしょうか。

<1> 加熱すると青くなる

<2> えびのみそは脳みそである

<3> ^{いせ}伊勢エビの寿命は平均10年である

今日のクイズの答え・・・<3>^{いせ}伊勢エビの寿命は平均10年である。えびは、加熱すると赤くなりますね。えびのみそは、脳みそではなく肝臓です。



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

【2月26日（水）の献立】

牛乳 彩りごはん だまこ汁

五目卵焼き 和風サラダ



今日の主食の彩りごはんは、7種類の野菜の混ぜこみ用ふりかけを炊きあがったごはんに混ぜています。

汁物のだまこ汁は、秋田県の郷土料理です。粒が少し残る程度につぶしたごはんを小さく丸めたものをだまこもちと言います。ごはんをつぶして丸めた「玉」に秋田の方言の「こ」がついて、「だまこ」となったそうです。しょうゆやみそで味付けした鶏ガラスープで鶏肉、長ねぎ、せり、ごぼう、まいたけなどをだまこもちと一緒に煮ます。

さて、今日のクイズは秋田県の郷土料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、秋田県の郷土料理はどれでしょうか。

<1> きりたんぼ

<2> ほうとう

<3> ^{かて}糧うどん

今日のクイズの答え・・・<1>きりたんぼでした。ほうとうは山梨県の郷土料理

です。^{かて}糧うどんは、小平市の郷土料理です。



【Aコース】

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

【2月27日（木）の献立】

牛乳 ごはん 豚汁
ハンバーグ うどのきんぴら



今日の汁物の豚汁、主菜のハンバーグはリクエスト給食のアンケートで人気のあった料理です。

副菜のうどのきんぴらには、小平市内産のうどを使用しました。このあたりで作られているのは、地下に作った室の中で日光を遮断^{しゃだん}して栽培した軟白^{なんぱく}うどです。うどは山にも自生しており、畑にも植えられています。春に芽が出て夏には2メートルほどの大きさに成長します。

ちなみに、東京都内で栽培されるうどは「東京うど」と言います。

さて、今日のクイズはうどに関するクイズです。

クイズ： うどのあく抜き方法として正しいものはどれでしょうか。

- <1> 塩でもむ
- <2> 酢水にさらす
- <3> 皮を薄くむく

今日のクイズの答え・・・<2>酢水にさらすでした。皮にあくがあるので、茎の太い部分は厚めに皮をむいて使用します。



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

【2月28日（金）の献立】

牛乳 ミルメーク（紅茶）スパゲティミートソース
 キャベツソテー セトカ



今日は牛乳にミルメークをつけました。飲み物のリクエストの中にタピオカミルクティーという回答がありましたので、今回は紅茶味にしました。一口牛乳を飲んでからミルメークを加えてください。

主食のスパゲティミートソースは、リクエストの多かった料理です。給食のミートソースはたっぷりのたまねぎや刻み大豆を加えています。にんにくやセロリーなどの香味野菜の他、オレガノやナツメグなどの香辛料も加えて香りよく仕上げています。

さて、今日のクイズは果物の「せとか」に関するクイズです。

クイズ：せとかは愛媛県が主な産地で、瀬戸内から名前がついています。

次のうち、瀬戸内で多く栽培されているのはどれでしょうか。

- <1> パイナップル
- <2> オリーブ
- <3> りんご

今日のクイズの答え・・・<2>オリーブでした。小豆島などで多く栽培されています。