



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

【6月15日（月）の献立】

牛乳 ジャージャー^{めん}麵

大豆もやしのサラダ



新年度の給食が始まりました。今年度も衛生面に^{はいりよ}配慮し、安全でおいしい給食を提供できるように、学校給食センター職員一同、力を合わせていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。新型コロナウイルス感染予防のため、しばらくの間、配膳する品数を少なくして提供しています。揚げ物や和え物などのおかずがない分の代わりとして、汁物に具材を多く入れています。

さて、今日のクイズは学校給食センターに関するクイズです。

クイズ：学校給食センターで給食を作る調理員は何人いるのでしょうか。

<1> 約15人

<2> 約35人

<3> 約55人

今日のクイズの答え・・・<2>約35人でした。日によって作業が変わり、人数が

多少増減します。他にも各中学校で働いている配膳員や配送の運転手がいます。



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

【6月16日（火）の献立】

牛乳 チャーハン ワンタンスープ
ヨーグルト



学校給食センターでは、一度に大量の給食を作っています。チャーハンには、塩、しょうゆ、豚ガラスープを混ぜこんで炊いたごはん、炒^{いた}めて味付けした具を混ぜて作っています。チャーハンは、炊いたごはん^と具材を炒める中国の料理です。よく似ているピラフは生のお米と具材を炒めてから、スープで炊く中東の料理です。

さて、今日のクイズは学校給食センターに関するクイズです。

クイズ：学校給食センターでは、1回に何食分の給食を作っているでしょうか。

<1> 約1100食

<2> 約2200食

<3> 約4400食

今日のクイズの答え・・・<3>約4400食でした。学校給食センターでは、市内を大きく東西に分けてA、Bコースの2種類の献立を2日間作り、配送先を変えています。



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

【6月17日（水）の献立】

牛乳 食パン 小平産ブルーベリージャム

カレークリームシチュー 明日葉とツナのマヨネーズ和え



今日の食パンに添えたブルーベリージャムは、小平市内産のブルーベリーで作ったジャムです。小平市内のブルーベリーは、7月から8月に旬を迎えます。今回の原料は、昨年とれたブルーベリーを冷凍しておいたものを使用しています。

今日のシチューは、カレー粉を加えています。梅雨時の蒸し暑い時期には、カレーなどの香辛料を上手に使用すると食欲が増します。

サラダには、東京の島でとれた^{あしたば}明日葉を使用しました。

さて、今日のクイズは明日葉に関するクイズです。

クイズ：明日葉に関して間違っているのはどれでしょうか。

- <1> 独特の香りがする
- <2> 江戸時代から薬草として知られていた
- <3> 収穫後は1日で株が枯れてしまう

今日のクイズの答え・・・<3>収穫後は1日で株が枯れてしまうでした。収穫した次の日には新しい葉が出ることから、明日葉と呼ばれています。



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

【6月18日（木）の献立】

牛乳 飛び魚と うおのそぼろごはん
大根とわかめのみそ汁 プリン



今日の主食は、八丈島産はちじょうじまさんの飛び魚と うおを使ったごはんです。飛び魚のミンチと野菜を油で炒いためて、砂糖さとう、しょうゆ、赤みそ、酒、しょうがで味つけをし、炊き上がったごはんと うおに混ぜました。飛び魚はくせのない魚ではありますが、みそや酒、しょうがなどを一緒に使用することでさらに魚が苦手な人でも食べやすくなります。

東京の島からは、飛び魚と うおの他にもむろあじや明日葉あしたば、糸寒天いとかんてんなどを給食の食材に仕入れています。

さて、今日は飛び魚に関する問題です。

クイズ：次のうち、飛び魚の卵はどれでしょうか。

- <1> いくら
- <2> かずのこ
- <3> とびっこ

今日のクイズの答え…<3>とびっこ（とびこ）でした。寿司すしのネタとして赤や黄色に着色されて売られている小さな粒状の卵で、プチプチとした食感が特徴です。



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

【6月19日（金）の献立】

牛乳 コッペパン ハンガリアンシチュー
ハムサラダ お祝いクレープ



ハンガリアンシチューは、ハンガリーでは「グヤーシュ」と呼ばれている牛肉とトマト、パプリカを使ったシチューがあります。牛飼いが外で農作業をしながら作っていた料理だそうです。今日はその料理を参考に給食用にアレンジしたシチューにしました。牛肉の代わりに豚肉を使用しています。

デザートは、生徒のみなさんの入学と進級をお祝いして、クレープにしました。^{こめこ}米粉、豆乳といちごを使ったクレープです。

さて、今日のクイズはハンガリーに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ハンガリーに隣接していない国はどれでしょうか。

<1> オーストリア

<2> ルーマニア

<3> ノルウェー

今日のクイズの答え・・・<3>ノルウェーでした。ハンガリーはヨーロッパのほぼ中

央、内陸に位置する国です。首都のブダペストは、ドナウの^{しんじゅ}真珠とも呼ばれています。



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

【6月22日（月）の献立】

 牛乳 ごはん しせんどうふ 四川豆腐
 パインゼリー


今日の^{しせんどうふ}四川豆腐は、油で最初ににんにく、しょうが、トウバンジャン、みそなどを炒めて、香りを引き出しています。トウバンジャンは最初に炒めることで油に辛みに移り、酸味をとばす効果もあります。

^{しせんどうふ}四川豆腐の四川は、中国の地域名です。中国の他の地域に比べて、香辛料を多く使用し、辛い料理が多いのが特徴です。チンジャオロースー、担々麺、ホイコーローなどの料理が日本に伝わっています。

デザートは、沖縄県産のパイナップルを使用したゼリーです。

さて、今日のクイズは^{とうふ}豆腐に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、^{とうふ}豆腐の数え方はどれでしょうか。

< 1 > ^{いちちょう} 一丁

< 2 > ^{いっこ} 一個

< 3 > ^{いっほん} 一本

今日のクイズの答え・・・< 1 > ^{いちちょう}一丁でした。^{とうふ}豆腐の大きさは地域によって違い、明確な

基準がないです。昔は^{とうふ}豆腐2個で一丁と数え、1個だけは^{はんちょう}半丁と言いました。



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

【6月23日（火）の献立】

牛乳 ごま汁^{じる}うどん
 だいがくいも
 大学芋 ヨーグルト


今日は、小学校の給食からほぼ毎回登場している牛乳に関する話です。成長期の中学生のみなさんには、大人よりも多くのエネルギーや体をつくるための^{えいよう}栄養が必要になります。その中でも特にしっかりとってほしいのがカルシウムです。牛乳びん1本分200mlで^{かんざん}換算すると、女子は4本分、男子は5本分のカルシウムが必要になります。牛乳を飲むことに加えて、牛乳以外のカルシウムを多く^{ふく}含む食べ物を上手に組み合わせていきましょう。

さて、今日はカルシウムに関するクイズです。

クイズ：次のうち、カルシウムが多く含まれる食べ物はどれでしょうか。

<1> 果物

<2> 小魚

<3> 肉

今日のクイズの答え・・・<2>小魚でした。その他、牛乳・乳製品、大豆・大豆

製品、小松菜やほうれん草などの^{りよくおうしよくやさい}緑黄色野菜、^{かいそう}海藻にも多く含まれます。



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

【6月24日（水）の献立】

牛乳 ごはん ぶりのみそだれかけ

じゃがいもと野菜のそぼろ煮^に



今日は、進級と入学をお祝いして、出世魚^{しゅっせうお}のぶりを使いました。ぶりは、大きく成長するにつれて、名前が変わることから出世魚とよばれています。

じゃがいもと野菜のそぼろ煮には、小平市内産のたまねぎ、にんじんを使用しました。野菜のうまみがたっぷりつまったおかずです。

さて、今日のクイズはじゃがいもに関するクイズです。

クイズ：じゃがいもの葉に光が当たってできたデンプンなどは、地下^{ちか}茎^{けい}に蓄^{たくわ}えられます。葉に光があたってデンプンができることを何というのでしょうか。

< 1 > 呼吸^{こきゅう}

< 2 > 蒸散^{じょうさん}

< 3 > 光合成^{こうごうせい}

今日のクイズの答え・・・< 3 > 光合成^{こうごうせい}でした。水と二酸化炭素から酸素、デンプンなど

が作られ、デンプンは水にとけやすい物質となり、葉から地下茎^{ちか}へと移動^{かけい}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

【6月25日（木）の献立】

牛乳 こだいらなつやさい 小平夏野菜カレー
りんごゼリー



小平市内の保育園・小学校では25日に、中学校では25・26日に一斉にこだいらなつやさい小平夏野菜カレーを提供します。カレーに使用するたまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、トマト、にんにく、じゃがいもは小平市内産の野菜です。令和元年度に中学校給食で使用した小平市内産の農産物の使用率は、金額ベースで全体の約31.7%でした。30%を目標に小平市内産の農産物を給食に取り入れています。

さて、今日のクイズは小平市内産の農産物に関するクイズです。

クイズ：小平市内産の農産物の良さとして間違っているのはどれでしょうか。

- <1> 二酸化炭素の排出量が多い
- <2> しんせん 新鮮
- <3> 生産者の顔が見える

今日のクイズの答え・・・<1>二酸化炭素の排出量が多いでした。輸送距離が短いので、二酸化炭素の排出量は少なくなります。

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

【6月26日（金）の献立】

牛乳 うず巻きパン コーンスープ

ハンバーグ



今日の主菜のハンバーグは、給食センターで一つ一つ手作りしています。豚ひき肉、たまねぎ、卵、パン粉といった定番の材料の他に、ふんわりとした食感を出すために豆腐を加えています。ハンバーグにかけるソースは、中濃ソース、ケチャップ、砂糖、赤ワインで作りました。

コーンスープは、ルウを使わずに片栗粉でとろみをつけています。

さて、今日のクイズは調味料に関するクイズです。

クイズ：食塩、砂糖、片栗粉（でんぷん）のうち、常温の水にとけないものはどれでしょうか。

<1> 食塩

<2> 砂糖

<3> 片栗粉

今日のクイズの答え・・・<3>片栗粉でした。2倍の量の水と混ぜて、沸騰した液体の中に入れることで全体にとけ、料理にとろみをつけることができます。



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

【6月29日（月）の献立】

牛乳 ごはん どさんこ汁^{じる}

はたはたの南蛮漬^{なんばんづ}け



今日のどさんこ汁には、北海道で多く生産されているじゃがいも、とうもろこし、にんじん、バターなどの食材をたっぷり入れました。

どさんこ汁の道産子^{どさんこ}は、北海道で生まれたものという意味です。

北海道では、広大な土地を活かした規模の大きな生産活動が行われています。全国で生産されている農産物のうち、じゃがいも、小麦、大豆、小豆、てん菜、たまねぎ、かぼちゃなどは北海道で一番多く生産されています。牛乳や肉牛などの生産量も多く、酪農も盛んです。

さて、今日のクイズは給食の食材に関するクイズです。

クイズ：今日使用している食材のうち、北海道産なのはどれでしょうか。

<1> 米

<2> 牛乳

<3> はたはた

今日のクイズの答え・・・<1>米でした。中学校給食で年間を通して使用している

お米は、北海道おびらちょうさん小平町産の「おびらちょうななつぼし」です。しまいとし小平町は小平市の姉妹都市です。



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

【6月30日（火）の献立】

牛乳 ごはん なつやさい 夏野菜と ぶたにく 豚肉のみそ炒め

れいとう 冷凍みかん



夏野菜と豚肉のみそ炒めは、市内の中学生考案の料理です。豚肉、たけのこの他に、小平市内産のにんじん、なす、ピーマン、たまねぎを使用しています。赤みそ、テンメンジャンなどで少し甘めに味つけをしました。

デザートなんかんの冷凍みかんは、南柑20号という種類のみかんです。

さて、今日はたまねぎに関する問題です。

クイズ：次のうち、春に出回る新たまねぎの皮が白い理由として間違っているのはどれでしょうか。

- <1> 日光に当てずに育てているから
- <2> 茶色い皮のたまねぎと種類が違うから
- <3> 収穫後に乾燥させていないから

今日のクイズの答え・・・<1>日光に当てずに育てているからでした。新たまねぎは二種類あり、白たまねぎといって黄色いたまねぎと違う種類のもので、黄色いたまねぎを収穫後1週間程度で出荷されたものがあります。