



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

【7月1日（水）の献立】

牛乳 たこめし 白玉汁

ヨーグルト



主食のたこめしはざつせつ雑節の一つ、はんげしょう半夏生に合せた料理です。今年は

げし夏至から11日目にあたる7月1日から5日間がはんげしょう半夏生です。半夏生

の半夏は、はんげ烏柄杓からすびしゃくという薬草のことで、この植物の花が咲く時期で

あることからはんげしょう半夏生と言います。田植えは、半夏生に入る前に終わらせるものとされ、この日をすぎると収穫が半減すると言われていま

す。関西地方では、たこのように大地にしっかり根付くようにと願いをこめてこの日にたこを食べる風習があります。

さて、今日は雑節に関するクイズです。

クイズ：次のうち、雑節はどれでしょうか。

<1> げし夏至

<2> とうじ冬至

<3> どよう土用

今日のクイズの答え・・・<3> どよう土用でした。げし夏至ととうじ冬至はにじゅうしせつき二十四節気の一つです。

どよう土用は、りっしゅん立春、りっか立夏、りっしゅう立秋、りつとう立冬前の18日間を言います。



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

【7月2日（木）の献立】

牛乳 ダイスチーズパン

かぼちゃのシチュー 枝豆の塩ゆで



今日のパンにはダイス（さいころ）の形の四角いチーズが入っています。三つ折りに生地を折りたたんで作っています。

シチューには、かぼちゃの実とペーストをたっぷりと使いました。かぼちゃは緑黄色野菜の仲間、カロテンが多く含まれます。カロテンは、油にとけるので油で炒めるなどすると効率よくとることができます。

枝豆の塩ゆでには、小平市内産の枝豆を使用しました。

今日のクイズはかぼちゃに関するクイズです。

クイズ：かぼちゃの原産地はどこでしょうか。

<1> アメリカ大陸

<2> ヨーロッパ

<3> 東南アジア

今日のクイズの答え・・・<1>アメリカ大陸でした。アメリカ大陸からヨーロッパ、カンボジアを経由して日本に伝わり、「かぼちゃ」と呼ばれるようになりました。



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

【7月3日（金）の献立】

牛乳 じゃこと小松菜のチャーハン

とうふ
豆腐チゲ 冷凍パイン


今日の主食は、カルシウムを多く含んでいるちりめんじゃこと小松菜を使ったチャーハンです。今月も6月に引き続き、お皿に配膳する数を減らしています。一品に具をたくさん使用するようにしています。

今日は蒸し暑い時期に食欲が出る少し辛い韓国の料理、とうふ豆腐チゲを取り入れました。チゲは「鍋」という意味です。肉やぎょかいりい魚介類、とうふ豆腐、野菜などを鍋で煮て、こうしんりょう香辛料を使った料理です。今日はコチュジャン、いちみつがらし一味唐辛子、白菜キムチ、みそなどで味つけをしました。

さて、今日は豆腐チゲに使用したニラに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ニラに多く含まれる栄養はどれでしょうか。

<1> たんぱく質

<2> 脂質

<3> カロテン

今日のクイズの答え・・・<3>カロテンでした。カロテンには、のどや鼻のねんまく粘膜に作用し、細菌から体を守る働きがあります。緑黄色野菜に多く含まれます。



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

【7月6日（月）の献立】

牛乳 さっぱり夏野菜カレーうどん

野菜パンケーキ



今日の「さっぱり夏野菜カレーうどん」と「野菜パンケーキ」は市内の中学生が考えた献立です。カレーうどんには、ゴーヤとアスパラガスが入っています。野菜パンケーキは、朝ごはんの献立として考えていたもので、たまねぎとハムを具材に入れて、焼いた後にマヨネーズとケチャップをかけるのですが、給食ではマヨネーズで具を炒めておき、焼き上がりに教室でケチャップをかけもらいました。

さて、今日はアスパラガスに関するクイズです。

クイズ：アスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」という成分には、

どんな働きがあるのでしょうか。

<1> ちょうないかんきょう 腸内環境を整える

<2> ひろうかいふく 疲労回復を助ける

<3> エネルギーのもとになる

今日のクイズの答え…<2>疲労回復を助けるでした。アスパラギン酸は、カリウム

やマグネシウムの吸収をよくし、ひろうぶつしつ 疲労物質の にゅうさん 乳酸の燃焼を助ける働きがあります。



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

【7月7日（火）の献立】

牛乳 とうもろこしご飯 たなばた汁

鶏むね肉のポン酢^あ揚げ

今日は、7月7日の七夕^{たなばた}に合せた献立にしました。とうもろこしご飯と鶏むね肉のポン酢^あ揚げは市内の中学生が考えた献立です。とうもろこしご飯はバターしょうゆ風味の味つけです。鶏むね肉は元々は焼いてポン酢をかける料理でしたが、給食では鶏むね肉を焼くとばさばさになってしまうので、揚げ物に変更しました。たなばた汁は魚のすり身でつくったそうめん状のかまぼこが入っています。星型のにんじんが各クラスに3つ入っていますので探してみてください。

さて、今日のクイズは七夕に関するクイズです。

クイズ：旧^{きゅうれき}暦^{たいいんれき}（太陰暦）の七夕は、今年はいつにあたるでしょうか。

<1> 6月1日

<2> 7月7日

<3> 8月25日

今日のクイズの答え・・・<3>8月25日でした。旧暦と現在の暦は1ヶ月程度違います。旧暦の七夕は、梅雨が明けた夏で、天の川もよく観察できることが多いです。



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

【7月8日（水）の献立】

牛乳 胚芽パン クリームチーズ

カレーシチュー ゆでとうもろこし 冷凍みかん



主食の胚芽パンの胚芽には、小麦粉へ加工する段階で減ってしまうたんぱく質や脂質、食物繊維、ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。パンをちぎって、クリームチーズをぬって食べてください。

とうもろこしは、給食センター専用の畑で市内農家の方が作ってくださっています。とうもろこしは一日のうちに気温の低い早朝のうちに収穫し、なるべく早く加熱するか、5℃以下に保存、または冷凍することで甘みを保つことができます。

今日のクイズはとうもろこしに関するクイズです。

クイズ：とうもろこしは、なぜ収穫後甘みが失われていくのでしょうか。

<1> 甘み成分が水分とともに蒸発するから

<2> デンプンが糖に変化するから

<3> 糖がデンプンに変化するから

今日のクイズの答え・・・<3>糖がデンプンに変化するからでした。糖は酵素の働き

によってデンプンに変化します。加熱や冷却することで酵素の働きが止まります。



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

【7月9日（木）の献立】

牛乳 ごはん ちりめん^{こんぶ}昆布^{こだいらやさい}小平野菜の^{からいた}ピリ辛炒め プリン

今日の^{こだいらやさい}小平野菜の^{からいた}ピリ辛炒めは市内の生徒が考えた献立です。豚ひき肉と小平市内産のたまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、トマトを使用しています。トマトと酢を加えて酸味をきかせ、トウバンジャンを使用し、少し辛めにしました。暑い時期には、酸味や辛味のきいた食材を食事に取り入れると食欲が^{ぞうしん}増進します。また、酸味のあるものは消化を促しますので、酢の他にも^{うめぼ}梅干しやレモンなどを上手に取り入れるとよいですね。

さて、今日のクイズはトマトに関するクイズです。

クイズ：トマトの原産地はどこでしょうか。

<1> 南ヨーロッパ

<2> 南アメリカ

<3> 東アジア

今日のクイズの答え・・・<2>南アメリカでした。南米ペルーのアンデス高地です。

原種の実の小粒で、最大で直径2cm程度だったそうです。



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

【7月10日（金）の献立】

牛乳 食パン いちごジャム クリームシチュー

ツナサラダ



今日のクリームシチューは、鶏肉と野菜を鶏ガラスープでじっくりと煮こみ、手作りのルウを加えています。ルウは、バター、油、小麦粉を炒めて作っています。

クリームシチューのたまねぎ、にんじん、じゃがいも、ツナサラダのにんじん、きゅうりは小平市内産です。小平市内では、この時期夏野菜が多くとれています。もし機会があったら、近所の直売所など訪れてみてください。新鮮な野菜が並んでいます。

さて、今日のクイズは小麦の輸入に関するクイズです。

クイズ：日本の小麦の輸入先として一番多いのはどこでしょうか。

<1> アメリカ

<2> カナダ

<3> オーストラリア

今日のクイズの答え・・・<1>アメリカでした。ちなみに、農林水産省の統計によると、日本の小麦の自給率は平成30年で12%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

【7月13日（月）の献立】

牛乳 鮭と枝豆のごはん 豚汁

レモンヨーグルト



主食の「鮭と枝豆のごはん」は市内の中学生が考えた料理です。鮭と枝豆のごはんは、手軽に準備できますし、おにぎりにも向いていますね。今日のように、野菜を多く使った豚汁と組み合わせると栄養のバランスがよくなります。この組み合わせは、朝ごはんにもおすすめです。

枝豆は、大豆の未熟なものをさやごと収穫したものです。枝つきのまま売られていることもあることから、黄色い大豆もあれば、茶豆や黒豆の枝豆もあります。

さて、今日のクイズは枝豆を使った料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、枝豆を使った東北地方の郷土料理はどれでしょうか。

<1> きなこもち

<2> ずんだもち

<3> いそべもち

今日のクイズの答え・・・<2>ずんだもちでした。ゆでた枝豆をつぶして砂糖、塩と

混ぜ、あんにしたものを「ずんだ」といいます。これをもちにからめて作ります。



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

【7月14日（火）の献立】

ミルクコーヒー バターロール

ポークビーンズ 白身魚フライ



ポークビーンズは、アメリカの料理として有名です。元々は、北アメリカの先住民せんじゅうみんの人々がとうもろこしやインゲン豆を煮こんで食べていたそうです。今日の給食では、インゲン豆の代わりに大豆を使用しています。大豆は「畑の肉」と呼ばれるぐらいたんぱく質が豊富な食材です。

白身魚フライには、ホキという魚を使用しました。オーストラリア南部やニュージーランド近海に生息しているしんかいぎょ深海魚です。

さて、今日のクイズはしんかい深海に関するクイズです。

クイズ：深海とは水深何メートル以下のところを言うのでしょうか。

<1> 2000メートル以下

<2> 200メートル以下

<3> 20メートル以下

今日のクイズの答え・・・<2>200メートル以下でした。一般的に植物プランクトンが

光合成できる限界とされている水深200メートル以下を深水と言います。



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

【7月15日（水）の献立】

牛乳 サフランライス 小平野菜のスープカレー

みかんシャーベット



今日の「小平野菜のスープカレー」は市内の中学生が考えた献立です。にんにく、しょうが、セロリーといった香りの良い野菜や小平市内産のたまねぎ、じゃがいも、なす、トマトといった夏野菜を使用しています。スープカレーは北海道の札幌発祥の料理で、さらさらとしたカレーです。ごはんとスープカレーは別々に提供してます。スプーンでごはんをすくって、カレーにひたして食べてみてください。

さて、今日のクイズはサフランライスに関するクイズです。

クイズ：サフランライスの黄色い色は、サフランのどの部分を利用したものでしょうか。

<1> 実

<2> 花びら

<3> めしべ

今日のクイズの答え・・・<3>めしべでした。サフランは、めしべを乾燥させたもので、大変高価なスパイスです。インドの国旗にも使われている色です。



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

【7月16日（木）の献立】

牛乳 ミルク ^{かしわ}柏パン ミートサンドの具
 ジュリエンヌスープ レモンのムース



今日は^{かしわがた}柏型のパンの上の部分を開いて、ミートソースをはさんで食べてください。ミートソースは、豚ひき肉、たまねぎなどの他に大豆をゆでてみじん切りにしたものを加えています。ケチャップの他、^{かく}隠し味にウスターソースときゅうりのピクルスも加えています。

今日のジュリエンヌスープの「ジュリエンヌ」とは、フランス語でせん切りという意味です。たまねぎ、にんじん、キャベツといった野菜をせん切りにし、鶏ガラスープで煮こみました。

クイズ：フランス語で「マセドアン」とはどのような切り方でしょうか。

<1> 色紙切り

<2> さいの目切り

<3> みじん切り

今日のクイズの答え・・・<2>さいの目切りでした。1cm角程度の角切りのことをマセドアンと言います。色紙切りはペイザンヌ、みじん切りはアッシュェです。



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

【7月17日（金）の献立】

牛乳 きりぼし
切干そばろ丼

五目卵スープ



今日の主食は、^{きりぼしだいこん}切干大根を使ったそばろごはんです。豚ひき肉、たまねぎ、にんじんと細かく切った切干大根を炒めて、^{あまから}甘辛く味つけしています。市内の小学校で好評だったということで、レシピを教えてくださいました。

サラダには、こんにゃくを使用しました。こんにゃくは、サトイモ科の植物です。日本以外にも中国や韓国などのアジアの国々で古くから食べられてきた食物です。

さて、今日はこんにゃくに関する問題です。

クイズ：次のうち、こんにゃくに関して正しいものはどれでしょうか。

<1> ジャガイモと同じように種いもから育てる

<2> コンニャくいもは生でも食べられる

<3> エネルギー源になる食べ物である

今日のクイズの答え・・・<1>ジャガイモと同じように種いもから育てるでした。

ジャガイモと違い、植えてから収穫できるまでに2～3年かかります。



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

【7月20日（月）の献立】

牛乳 ごはん シーホードウフ 西湖豆腐

フライドポテト



今日の^{シーホードウフ}西湖豆腐の^{シーホー}西湖は、中国の景色が大変美しい湖のことです。

おいしい魚がたくさんとれ、料理もおいしいことから、おいしい料理

には「^{シーホー}西湖」とつけられるようになったそうです。^{シーホードウフ}西湖豆腐は、「お

いしい^{とうふ}豆腐料理」という意味で、見た目は^{マーボードウフ}麻婆豆腐なのですが、味つ

けは少し異なっていて、トマトと^す酢が入ったさっぱりとした味が特徴

です。トマトには、グルタミン^{さん}酸といううま味成分が含まれていて、

加熱するとうま味が増します。

さて、今日のクイズはトマトに関するクイズです。

クイズ：トマトが日本に伝わったのはいつ頃でしょうか。

<1> 奈良時代

<2> 室町時代

<3> 江戸時代

今日のクイズの答え・・・<3>江戸時代でした。長崎に伝わりました。最初は薬用、

観賞用だったそうです。第二次世界大戦後に多く食べられるようになったそうです。



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

【7月21日（火）の献立】

牛乳 冷やし中華めん（袋中華めん、ごまだれ、
ハム、ゆで野菜） キムチスープ



今日の主食は、夏のめん料理として人気のある冷やし中華です。昭和初期から食べられている日本発祥^{はっしょう}の料理です。食欲の落ちやすい夏には、酢を使った料理やキムチのような辛いものを普段の食事に加えるとよいですね。

夏休みには家庭で食事をする機会が増えますね。給食の献立を参考に、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、野菜、果物などの不足しがちな食材を積極的にとりましょう。

さて、今日のクイズはキムチに関するクイズです。

クイズ：キムチと同じように発酵^{はっこう}させて作る食品はどれでしょうか。

< 1 > かつおぶし

< 2 > 豆腐^{とうふ}

< 3 > こんにゃく

今日のクイズの答え・・・< 1 >かつおぶしでした。発酵させてつくる食品は、他に

納豆、ヨーグルト、チーズ、紅茶、メンマなどがあります。