



ランチタイムズ

【10月1日（木）の献立】

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
 栄養士 山崎 真紀絵

牛乳 ^{あかまい}赤米ごはん ^{つきみじる}お月見汁
 鮭のレモンソース スイートポテト



今日は、10月1日の^{じゅうごや}十五夜に合わせた献立です。日本では、昔から^{しんせい}月を神聖なものと考えていました。平安時代には、十五夜のお月見が盛んになり、貴族の間に広まりました。船の上で和歌を^よ詠み、^{ががく}雅楽の演奏をするなど、^{ふうが}風雅な遊びだったようです。

江戸時代には、お月見の風習が^{しょみん}庶民に伝わり、秋の農作物の収穫を祝う意味合いが強くなりました。今日は、収穫をお祝いして、里芋とお米から作られるだんごを入れたお月見汁にしました。

さて、今日は十五夜に関するクイズです。

クイズ：十五夜にお供えするものとして、正しいものはどれでしょうか。

<1> ^{ささ}笹

<2> すすき

<3> ^{しょうぶ}菖蒲

今日のクイズの答え・・・<2>すすきでした。すすきは、秋の七草の一つで、見た目

^{いなほ}が稲穂に似ていることから、^{まよ}魔除けになるとされ、供え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
 栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【10月2日（金）の献立】

牛乳 コッペパン ミートサンドの具
 かぼちゃのシチュー ビーンズサラダ



今日の主食は、手作りのミートソースをコッペパンにはさんで食べます。定番の材料の他に、大豆のみじん切り、きゅうりのピクルスを加えて、オリジナルの味に仕上げています。

かぼちゃのシチューには、夏に日本国内でとれたかぼちゃを使用しました。かぼちゃは夏野菜ではありますが、収穫してから数か月貯蔵すると、水分がほどよくぬけて甘みが増し、おいしくなります。

今日のクイズはかぼちゃに関するクイズです。

クイズ：家庭科で学ぶ6つの食品群のうち、かぼちゃはどれに分類されるでしょうか。

<1> 2群

<2> 3群

<3> 4群

今日のクイズの答え・・・<2> 3群でした。かぼちゃはカロテンを多く含む緑黄色野菜です。ちなみに、4群はその他の野菜、果物でしたね。



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
 栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【10月5日（月）の献立】

牛乳 ごはん さつま汁^{じる}
 かつおの唐揚げ^{からあ} 冷凍ぶどう^{れいとう}



今日の汁物のさつま汁は、鹿児島県^{きょうどりょうり}の郷土料理です。鶏肉、大根、ごぼう、にんじん、いもなどを入れてじっくりと煮こんだみそ汁です。
 元々は、闘鶏^{とうけい}で負けた鶏を使って作ったそうです。いもは、鹿児島県で多く生産されているさつまいもを使用しました。

主菜には、秋の戻りがつおを使用しました。かつおは、年2回旬^{しゅん}を迎える魚^{むか}です。春は初がつお、秋は戻りがつおと呼ばれます。油で揚げ^あて、しょうゆ、黒砂糖^{くろざとう}、本みりん、梅^{うめ}で作ったたれをからめました。

さて、今日はかつおに関するクイズです。

クイズ：戻りがつおの特徴^{とくちょう}として正しいのはどれでしょうか。

- <1> 初がつおよりも脂肪が多い
- <2> 江戸っ子が競って手に入れていた
- <3> 鉄分を多く含んでいる

今日のクイズの答え・・・<1>初がつおよりも脂肪が多いでした。戻りがつおは、北の海で小魚を食べて大きくなり、脂がのります。



ランチタイムズ

【10月6日（火）の献立】

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

栄養士 山崎 真紀絵

牛乳 ごはん カレー肉豆腐

やぶた
焼き豚サラダ



今日のカレー肉豆腐は、かつおの厚削りにとっただしをしっかりと
きかせて、砂糖、しょうゆ、カレー粉などを加えて作りました。新潟
県産の大豆で作った豆腐を一人あたり 1/3 丁程度使用しています。学
校給食センターでは、大量の材料を使用するため、野菜は基本的に機
械を使って切りますが、豆腐は機械で切ることができないため、1丁
ずつ包丁で切っています。豆腐がメインの料理の時は、1回につき約2
50kg程度の豆腐を切っています。

さて、今日は豆腐に関するクイズです。

クイズ：豆腐料理1回当たりに使用している豆腐は何丁分に当たるで
しょうか。1丁は約400gで計算してください。

<1> 約420丁

<2> 約620丁

<3> 約820丁

今日のクイズの答え・・・<2>約620丁でした。



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
 栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【10月7日（水）の献立】

牛乳 ^{ちゅうかどん} 中華丼

フルーツヨーグルト ^あ 和え



今日の^{ちゅうかどん}中華丼のあんかけには、^みうま味成分を多く含む^ほ干ししいたけや^ほ干し^{かいぼしら}ほたて貝柱を使用しています。どちらも水で戻すことで、十分にうま味を引き出すことができます。しいたけには、カルシウムの吸収をよくするビタミンDや腸の働きをよくする食物繊維が多く含まれています。市販されている干ししいたけは、機械で乾燥しているものがほとんどです。機械で乾燥した干ししいたけは、半日ほど日光に当てると、しいたけの中に含まれるビタミンDが増えます。

さて、今日のクイズはしいたけに関するクイズです。

クイズ：しいたけの特徴として、正しいのはどれでしょうか。

<1> ぶなの木に生える

<2> 生のままでも長期保存が可能である

<3> 乾燥させることでうま味が増す

今日のクイズの答え・・・<3>乾燥させることでうま味が増すでした。ちなみに、しいたけは、しいの木に多く育つことから「しいたけ」という名前がついています。



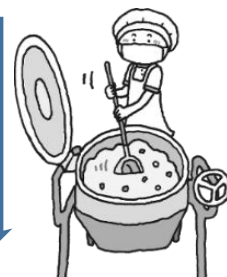
ランチタイムズ

【10月8日（木）の献立】

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
 栄養士 山崎 真紀絵

牛乳 スパゲティナポリタン 野菜スープ
 ブルーベリーホットケーキ



今日は、少し早いですが10月10日の目の愛^{あい}護^ごデーに合わせた献立です。にんじん、ほうれん草、ピーマンなどの緑^{りょく}黄^{おう}色^{しよく}野菜^{やさい}に含まれるカロテンは、体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAには、皮^ひ膚^ふや粘^{ねん}膜^{まく}の健康^いの維^じ持^{しんけい}や目^{でん}の神^{たつ}経^つ伝^つ達^つに重要な栄養素です。不足すると、暗いところで目が見えにくくなったり、免^{めん}疫^{えき}力^{りよく}が低下したりすることがあります。意識してとりたいですね。

デザートは、小平市内産のブルーベリーを使用したケーキです。

今日のクイズはケーキに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ケー^こキ^{げん}の語源はどれでしょうか。

<1> 丸いもの、かたま^かったもの

<2> やわらくて、甘いもの

<3> ふくらんだお菓子

今日のクイズの答え・・・<1>丸いもの、かたま^かったものでした。英語の「cake」

は、元々は平らに焼いた固く小さいパンのことだったそうです。



ランチタイムズ

【10月9日（金）の献立】

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
 栄養士 山崎 真紀絵

牛乳 菜めし 大根と油揚げのみそ汁

さばのカレー焼き お米のババロア



今日のみそ汁には、小平市内産の大根をたっぷり使用しました。小平市内では、これから12月にかけて大根が多く収穫されます。

給食のみそ汁は、かつおの厚削りでだしをとり、白みそと赤みその両方を溶き入れています。今日は、さばの厚削りも使用しています。

主菜のさばのカレー焼きは、タンドリーチキンの味付けと同じ調味料を使用しています。味付けは、にんにく、しょうが、たまねぎのすりおろし、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップを使用しました。

さて、今日のクイズはさばに関するクイズです。

クイズ：次のうち、さばの語源はどれでしょうか。

<1> 味わいがさっぱりしているので「さば」

<2> 三匹以上で群れていることから「さば」

<3> 歯が小さいので「さば」

今日のクイズの答え・・・<3>歯が小さいので「さば」でした。さばは、魚へんに青と漢字で表現しますが、見た目が青々としていることからついています。



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

栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【10月12日（月）の献立】

牛乳 ごはん ちゅうかふうたまご 中華風卵スープ豚肉のしょうが炒め いた 冷凍りんご れいとう

今日の中華風卵スープは、粟米湯（ちゅうかふうたまご スーミータン）と呼ばれている中国発祥のコーンスープです。はっしょう 粟米はとうもろこし、スーミー 湯はスープという意味です。クリーム状にすりつぶしたとうもろこしと粒のとうもろこしの両方を使ったスープで、かたくり こ 片栗粉でとろみをつけて溶き卵を流し入れて作ります。

豚肉のしょうが炒めは、いた 豚肩ロース肉、たまねぎ、しめじを炒めて、しょうがのすりおろし、酒、みりん、しょうゆで味付けしました。

さて、今日のクイズは豚肉の部位に関するクイズです。

クイズ：豚肩ロースよりも脂肪が多い部位はどれでしょうか。

<1> バラ

<2> ヒレ

<3> モモ

今日のクイズの答え・・・<1>バラでした。バラは脂肪が多く、エネルギーも高い

です。ヒレは脂肪が少なく、たんぱく質の割合が多いです。



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

栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【10月13日（火）の献立】

牛乳 塩バターシュガートースト

クリームシチュー イタリアンサラダ



今日のトーストは、ほんのり塩味のきいたトーストです。バター、砂糖と少量の塩を混ぜたものをパンにつけて、焼き物機で焼いています。少量の塩を使うことで、砂糖の甘みが引き立ちます。

クリームシチューには、定番の材料の他に白いんげん豆をペースト状にしたものを加えています。豆は普段の食生活で不足しがちな食物繊維が豊富なので、給食では時々豆を料理に取り入れています。

さて、今日のクイズは豆に関するクイズです。

クイズ：次の豆のうち、100gあたりに含まれる食物繊維の量が一番多いのはどれでしょうか。

<1> 大豆

<2> いんげん豆

<3> ピーナッツ

今日のクイズの答え・・・<2>いんげん豆でした。食物繊維の量は、いんげん豆は

100g中に19.3g、大豆は17.9g、ピーナッツは7.2g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

栄養士 山崎 真紀絵

【10月14日（水）の献立】

牛乳 チャーハン ワンタンスープ

なまあ
生揚げのオイスターソース炒め



今日のチャーハンには、脂の多い豚バラ肉を使用しました。チャーハンパラパラにするコツは、多めの油で炒める、具材の水分を飛ばす、米を少しだけ硬めに炊いておくというようなことが挙げられます。給食では、塩、しょうゆ、豚ガラスープで炊いたごはん炒めておいた具材を混ぜ合わせて作っています。

今日は、チャーハンと生揚げのオイスターソース炒めの両方の味付けにオイスターソースを使用しています。

さて、今日のクイズはオイスターソースに関するクイズです。

クイズ：原料のカキは、別名何と呼ばれているのでしょうか。

<1> 海の王様

<2> 海の肉

<3> 海のミルク

今日のクイズの答え・・・<3>海のミルクでした。カキは、牛乳と同じくらい栄養価が高く、カルシウムを多く含んでいます。疲労回復を助けるタウリンも多いです。



ランチタイムズ

【10月15日（木）の献立】

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
 栄養士 山崎 真紀絵

牛乳 みそラーメン ^{くき}茎わかめサラダ

^{だいがくいも}
 大学芋



今日のみそラーメンは、かつおの厚削りと豚や鶏の骨からとったスープの合わせだしを使用しています。みそは、赤みそと白みその両方をブレンドしていますが、赤みその割合を多めにしています。

大学芋はさつまいもを揚げて、砂糖、しょうゆ、はちみつ、黒いりごまなどで作ったたれをからめています。さつまいもは、環境への適応能力の高い作物で、丈夫で早くそだつのが特徴です。

さて、今日のクイズはさつまいもに関するクイズです。

クイズ：次のうち、さつまいもが実験的に作られた珍しい場所はどこでしょうか。

- <1> 海底
- <2> 宇宙ステーション
- <3> 富士山の山頂

今日のクイズの答え・・・<2>宇宙ステーションでした。アメリカ航空宇宙局NASA

では、自給作物としてさつまいもの水耕栽培開発を進めています。



ランチタイムズ

【10月16日（金）の献立】

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
 栄養士 山崎 真紀絵

飲むヨーグルト ごはん

グリーンカレー ヤムウンセン



今日のグリーンカレーは、市内の中学生が考えたレシピを参考に作りました。本場タイのグリーンカレーに必要な^{あおとうがらし}青唐辛子やコブミカンの葉が手に入りませんでしたので、代わりにほうれん草のペーストやクミン、コリアンダーといったスパイス、ココナッツミルクを加えています。

ヤムウンセンは、タイで食べられている春雨サラダです。「ヤム」は和える、「ウンセン」は春雨のことです。

さて、今日のクイズはタイの料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、タイの料理でないものはどれでしょうか。

<1> フォー

<2> トムヤムクン

<3> パッタイ

今日のクイズの答え・・・<1>フォーでした。フォーはベトナムの料理です。トムヤム

クンは、えびを使用した酸っぱくて辛いスープ、パッタイは米粉めんの焼きそばです。



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
 栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【10月19日（月）の献立】

牛乳 切干そばろ井

キムチスープ



どんぶりもの

今日の主食は、切り干し大根をメインに使用した井物です。切り干し大根は、水戻しすると約4倍の重量になります。油でしょうがのすりおろしたもの、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、切り干し大根を炒め、だしを加えて煮て、酒、砂糖、みりん、しょうゆなどで甘辛く味付けをしています。

さて、今日は切り干し大根に関するクイズです。

クイズ： 京都の一部の地域では、切り干し大根のことを違う名前で呼んでいます。何と呼ばれているでしょうか。

<1> つらら

<2> ^{のき}軒しのぶ

<3> すだれ

今日のクイズの答え・・・<2>^{のき}軒しのぶでした。室町時代に宮中に仕える女房たち

が使った女房言葉の一つです。他にも女房言葉には、おひや（水）やおなか、おかか（かつお節）、きなこ、おでんなどあります。



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
 栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【10月20日（火）の献立】

牛乳 ごはん とりしお 鶏塩ちゃんこ汁
 にぎすの唐揚げ からあ ヨーグルト



今日の鶏塩ちゃんこ汁には、鶏肉、豆腐の他にキャベツ、もやし、えのきたけ、にら、にんにくといった野菜を加えて煮込みました。

ちゃんこは相撲部屋で力士が食べる鍋料理で、大鍋に鶏肉や魚、季節の野菜などを入れて煮込み、汁ごと食べる料理です。ちゃんこの語源は、江戸時代に長崎に伝わった中華鍋を使った料理「チャンクオ」という料理を力士が地方巡業で長崎を訪れた際に食べたことからきているそうです。

さて、今日はちゃんこ鍋に関する問題です。

クイズ：ちゃんこ鍋のちゃんことはどういう意味でしょうか。

- <1> 力士の作る料理全般
- <2> いろいろな材料を使っている料理
- <3> 大勢で食べる料理

今日のクイズの答え・・・<1>力士の作る料理全般でした。ちなみに、ちゃんこ番は料理番という意味で、その日の料理を担当する力士のことを言います。



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
 栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【10月21日（水）の献立】

牛乳 かしわめし だぶ

五目卵焼き



今日の主食のかしわめしは、福岡県きょうどりょうりの郷土料理の一つです。福岡では、鶏肉のことを「かしわ」と呼んでいることから、鶏肉を使った炊き込みごはんのことを「かしわめし」と呼んでいます。祭りや行事など人が集まる際に必ず作られていた料理です。

だぶは、佐賀県の郷土料理です。こちらもお祝い事など人が集まる際に作られてきた料理です。水を多く入れて、「ざぶざぶ」作ることから、転じて「だぶ」と呼ばれるようになったそうです。

さて、今日のクイズは九州地方の郷土料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、九州地方の郷土料理でないものはどれでしょうか。

<1> みずた 水炊き

<2> がめ煮

<3> せんべい汁

今日のクイズの答え・・・<3>せんべい汁でした。せんべい汁は青森県の郷土料理です。水炊き、がめ煮は福岡県の郷土でどちらも鶏肉を使うのが特徴です。



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
 栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【10月22日（木）の献立】

牛乳 きなこ^あ揚げパン

チリコンカン わかめサラダ



今日の主食は、久しぶりの揚げパンです。きなこや砂糖がからみやすいようにパンの形をねじり型にしています。揚げパンは、新品の油でさっと高温の油で揚げるのがコツです。学校給食センターでは、フライヤーと呼ばれる連続式の揚げ物機を使用しており、油の中をパンがベルトコンベアで運ばれていき、出口に向かっていきます。揚げパンは、短い時間で揚げるので出口で待機している調理員は大忙しです。まだパンが熱い中、次々にきなこや砂糖をまぶしています。

さて、今日のクイズは揚げパンに関するクイズです。

クイズ：揚げパンが学校給食に登場したのはいつ頃でしょうか。

< 1 > 明治30年代

< 2 > 昭和20年代

< 3 > 平成10年代

今日のクイズの答え・・・< 2 >昭和20年代でした。昭和27年頃大田区みねまちの嶺町小
 学校の調理員が硬くなったパンを美味しく食べる方法として考案したそうです。



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
 栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【10月23日（金）の献立】

牛乳 ごはん 大根と豚肉のみそ汁

さんまの塩焼き こほうそう 個包装りんご



今日のみそ汁には、小平市内産の大根を使用しました。令和元年度に学校給食センターで約1年間使用した小平市内産野菜のうち、一番量を多く使用したのが、たまねぎで続いて大根、キャベツの順です。

この3つの野菜はどの野菜も年間5 t以上給食で使用しています。

はし 箸使いの練習のために、今日は主菜として つつぎ 筒切りにしたさんまを焼いて出しました。皆さんは、なかぼね 中骨を残して上手に食べられますか。

さて、今日のクイズはさんまに関するクイズです。

クイズ：「やはりさんまは〇〇に限る」という言葉で有名な落語の演目があります。〇〇に入る地名はどこでしょうか。

< 1 > 新宿

< 2 > 目白

< 3 > 目黒

今日のクイズの答え・・・< 3 > 目黒でした。『目黒のさんま』は殿様と庶民との食生活の違いから生じたずれを元にした落語の演目です。



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
 栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【10月26日（月）の献立】

牛乳 ごはん ^{し せんどうふ} 四川豆腐

大豆もやしのサラダ



今日の^{し せんどうふ}四川豆腐は、にんにく、しょうがを多めに使用し、トウバン
 ジャンで少しだけ^{からみ}辛味をつけました。今日のような中華風の料理に
 は、たけのこの水煮を使用することが多いです。たけのこは中国が原
 産で、アジアの他の国でも食べられています。竹にはたくさんの種類
 があり、たけのこの種類も多いのですが、日本で主に流通しているた
 けのこは、^{もうそうちく}孟宗竹、^{はちく}淡竹、^{まだけ}真竹、^{ね ま}根曲がり竹などがあります。今日は
 九州産の^{もうそうちく}孟宗竹で作ったたけのこの水煮を使用しています。

さて、今日のクイズはたけのこに関するクイズです。

クイズ：たけのこは何科の植物でしょうか。

< 1 > イネ科

< 2 > アブラナ科

< 3 > セリ科

今日のクイズの答え・・・< 1 >イネ科でした。稲の他に、小麦、大麦、とうもろこしな
 どもイネ科の植物です。茎が円筒形で中が空洞になっているのがイネ科の特徴です。



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
 栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【10月27日（火）の献立】

牛乳 栗おこわ すまし汁

さわらのゆずみそかけ りんごゼリー



今日の給食は、10月29日の十三夜じゅうさんやに合わせた献立です。旧暦きゅうれきの9月13日に月を愛でるお月見の行事です。十三夜は千年以上も前から続く日本固有の行事で、秋の作物の収穫を祝う行事でもあり、栗や豆をお供えします。今日は、栗を使ったごはんにしました。十五夜、十三夜かたつきみの一方の月見をしないことを片月見かたみつきまたは片見月かたみつきと言い、縁起えんぎが良くないとされています。

さて、今日のクイズは十三夜に関するクイズです。現在の五千円札にも描かれている樋口一葉ひぐちいちようは、「十三夜」という小説を書いています。

クイズ：樋口一葉ひぐちいちようの作品は、次のうちどれでしょうか。

< 1 > 「坊ちゃん」

< 2 > 「たけくらべ」

< 3 > 「走れメロス」

今日のクイズの答え・・・< 2 > 「たけくらべ」でした。「坊ちゃん」は夏目漱石なつめそうせき、

「走れメロス」は太宰治だざいおさむの作品です。



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
 栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【10月28日（水）の献立】

牛乳 ^{つきみ} 月見うどん

みそポテト えだまめサラダ



今日の給食も昨日に引き続き、10月29日の十三夜^{じゅうさんや}に合わせた献立です。うずらたまごを月に見立てて、うどんの汁の中に入れました。十三夜には、収穫の時期を迎える栗や枝豆をお供えする風習があります。十五夜が里芋^{さと芋}などをお供えするため、「芋名月」^{いもめいげつ}と呼ばれるのに対し、十三夜は「栗名月」^{くりめいげつ}「豆名月」^{まめめいげつ}とも呼ばれています。

みそポテトは、油で揚げたじゃがいも^あに甘辛いみそだれをからめた埼玉県秩父地方^{ちちぶ はつしょう}発祥の料理です。

さて、今日のクイズはお月見に関するクイズです。

クイズ：お月見には、いくつ団子をお供えするのでしょうか。

< 1 > 十五夜は15こ、十三夜は13こ

< 2 > 大きなものを1こ

< 3 > 家族の人数分

今日のクイズの答え・・・< 1 >十五夜は15こ、十三夜は13こでした。その年の満月

の個数12こ、閏年は13こという説もあります。



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
 栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【10月29日（木）の献立】

牛乳 ハヤシライス

ハムと^{あおな}青菜のソテー



今日の主食は、豚肉やたまねぎなどの野菜をケチャップ、デミグラスソースなどで煮込んで作ったハヤシライスです。ハヤシライスという名前は、料理を考案した^{はやしゆうてき}早矢仕有次という人の名前に由来するという説や「ハッシュドビーフ・ウィズ・ライス」という料理名が変化したという説等があります。ハッシュドビーフは、牛肉の薄切りとたまねぎを洋風のソースで^{にこ}煮込んだ料理です。

さて、今日のクイズはデミグラスソースに関するクイズです。

クイズ：デミグラスソースのデミグラスとはどういう意味でしょうか。

- < 1 > たくさんの野菜を^{にこ}煮込んだもの
- < 2 > 牛の骨でとったスープ
- < 3 > 半分に煮つめたもの

今日のクイズの答え・・・< 3 > 半分に煮つめたものでした。フランス語でデミ

(demi) は半分、グラス(glass)は氷で、転じて煮つめたものという意味です。肉や野菜を煮込み、ブラウンソース、マデラワイン等を加えて煮つめたソースです。



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
 栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【10月30日（金）の献立】

牛乳 たらこフランス ポトフ

さつま芋^{いも}サラダ かぼちゃプリン



なべ

今日の主菜のポトフは、フランスの家庭料理です。火にかけた鍋^{なべ}という意味で、塊^{かたまり}のままの肉^{にく}や野菜に香辛料を加えて、やわらかくなるまでじっくりと煮込んだ料理です。

サラダには、小平市内産のさつまいもを使用しました。さつまいもは、西日本を中心に温暖な地域で作られています。

デザートは、ハロウィンなのでかぼちゃを使ったプリンにしました。

さて、今日のクイズはさつまいもに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、さつまいもに関して間違っているのはどれでしょうか。

< 1 > 茎も食べることができる

< 2 > 日本で一番多く作っているのは北海道である

< 3 > 冷蔵庫で保管すると低温障^{ていおんしょうがい}害を起こす

今日のクイズの答え・・・< 2 > 日本で一番多く作っているのは北海道であるでし

た。一番多く作っているのは鹿児島県です。保管するときは、新聞紙にくるんで

10～15度の冷暗所で保管するとよいです。