



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

【11月2日（月）の献立】

牛乳 ごはん ^{とうふ}豆腐とわかめのみそ汁
 ほっけのからあげ みかんゼリー



今日のみそ汁には、小平市内産の大根を使用しています。これから年末年始に向けて小平市内で大根が多く収穫されます。夏の大根と比べると秋冬の大根は甘みが増し、煮物に向いています。

主菜のほっけのからあげは、ほっけに塩で下味をつけたものを油で揚げました。ほっけは体長約35cm以上の魚で、冷たい海を好む魚です。今日はアラスカ産のほっけを使用しました。産卵期は9月から12月で、オスが卵を守るいわゆるイクメンの魚です。

今日のクイズはほっけに関するクイズです。

クイズ：ほっけは日本のどこで多く獲れるでしょうか。

<1> 富山県

<2> 静岡県

<3> 北海道

今日のクイズの答え・・・<3>北海道でした。日本のほっけの約9割が北海道で獲れる

そうです。ほっけという名前は「北方の魚」ということからついています。

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
栄養士 山崎 真紀絵

【11月4日（水）の献立】

牛乳 ごはん ジャージャンドウフ 家常豆腐

きりぼしだいこん ちゅうかふういた
切干大根の中華風炒め



今日の主菜は、なまあ生揚げをメインに使った ジャージャンドウフ家常豆腐です。なまあ生揚げ

は、とうふ あぶらあ豆腐を油揚げよりは厚く切って、水気を切って油で揚げて作ります。生揚げは180度から200度の高温の油で1度に揚げるのに対し、油揚げは2度揚げして作ります。

副菜は、豚肉、たまねぎ、にんにくなどの野菜、切干大根をごま油で炒めて、さとう砂糖、しょうゆなどで味付けしをした炒め物です。

さて、今日は ジャージャンドウフ家常豆腐に関するクイズです。

クイズ：ジャージャン家常は漢字で「家」「常」と書きますが、いえ つねどういう料理を表す言葉でしょうか。

- <1> 家族みんなが好きな料理
- <2> 家庭でいつも食べる料理
- <3> 代々家庭で受け継がれている料理

今日のクイズの答え・・・<2>家庭でいつも食べる料理でした。中国ではどの家庭でも

よく作られる料理で、生揚げを使用する以外は決まったレシピがないそうです。

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

栄養士 山崎 真紀絵

【11月5日（木）の献立】

牛乳 ^{はいが}胚芽コッペパン 豆乳クリームシチュー
 ウィンナーのケチャップソースかけ
 イタリアンツナサラダ



今日のシチューは、牛乳と豆乳を3対2の割合で使用しました。牛乳と豆乳を比べると、同じ量を使用した場合、豆乳の方がエネルギーが低いです。牛乳でシチューを作ったときに比べて豆乳の方があっさりとした味わいになります。豆乳を使う際には、^{ふっとう}沸騰させてしまうと吹きこぼれて、^{ぶんり}分離してしまうので、弱火で沸騰させないように加熱するのがおいしく作るコツです。

さて、今日は豆乳に関するクイズです。

クイズ：次のうち、豆乳について間違っているものはどれでしょうか。

- <1> にがりを入れて固めると豆腐になる
- <2> ゆでた大豆をミキサーにかけ、しぼり布でこして作る
- <3> 豆乳に多く含まれる栄養はビタミンCである

今日のクイズの答え・・・<3>豆乳に多く含まれる栄養はビタミンCであるでした。

豆乳には、たんぱく質、脂質が含まれますが、ビタミンCは含まれません。



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

【11月6日（金）の献立】

牛乳 かやくご飯 ぐ だくさん 具沢山のみそ汁
 わかめとじゃこのサラダ ヨーグルト



今日は11月8日の「いい歯の日」に合わせた献立です。かやくごはんの「かやく加薬」は、本来は漢方薬かんぽうやくの効果を高めるために補助的な薬を加えることを言います。転じて、ごはんやうどんに入れる具のことを言うようになりました。今日は噛み応えのあるごぼうをごはんのみそ汁の両方に使用しました。ごぼうは食物繊維しょくもつせんいが多く、野菜の中でもトップクラスです。カルシウムの多いちりめんじゃこ等も組み合わせました。

さて、今日は「いい歯の日」に関するクイズです。

クイズ：こうせいろうどうしょう厚生労働省は「8020運動」の一環として、「いい歯の日」を作りました。「8020運動」とはどういう意味でしょうか。

- <1> 80歳になっても1日20分運動しよう
- <2> 80歳になっても1回の食事に20回かんで食べよう
- <3> 80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

今日のクイズの答え…<3>80歳になっても自分の歯を20本以上保とう
 でした。歯の健康維持のための運動です。



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

【11月9日（月）の献立】

牛乳 ごはん やさいふりかけ

けんちん汁 さばの^{いちみや}一味焼き

今日は、にんじん、ごぼう、大根、^{さといも}里芋といった^{こんさい}根菜がたっぷりのけんちん汁を作りました。^{かまくら}鎌倉にある^{けんちょうじ}建長寺というお寺の^{そうりよ}僧侶が、^{くず}崩れてしまった^{とうふ}豆腐を^{にこ}野菜と煮込んで作ったことから、「^{けんちょうじる}建長寺汁」が転じて「けんちん汁」という名前がついたという説があります。

また、細切りにした大根やごぼう、豆腐などを油で炒めて、^{ゆば}湯葉や薄焼き卵で巻き、^あ揚げたり蒸したりした「^{けんちん}巻織」という料理からきているという説もあります。

今日のクイズはけんちん汁に使用した^{さといも}里芋に関するクイズです。

クイズ：里芋の皮をむく時のコツとして正しいものはどれでしょうか。

- <1> 水にぬらした状態でむく
- <2> ^{どろっ}泥付きのままむく
- <3> 土を洗い流した後、よく乾かした状態でむく

今日のクイズの答え・・・<3>土を洗い流した後、よく乾かした状態でむくでした。

熱湯で3分程度ゆでた後、冷水にとる方法でもきれいに皮がむけます。



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

【11月10日（火）の献立】

牛乳 豚キムチ^{どん}

もやしのナムル



今日の豚キムチに使用した白菜キムチは、韓国^{つけもの}の漬物の一つで、乳^{にゅう}酸菌^{さんきん}を用いて作る発酵食品^{はっこうしょくひん}の一つです。発酵の過程では、人間に有害な微生物が死滅していき、有益な微生物が増えていきます。

キムチといえば、辛いものというイメージがありますが、昔のキムチは今のようには辛いものではなかったそうです。元々は、野菜の塩漬けを意味する「沈菜（チムチェ）」というもので、唐辛子^{とうがらし}は入っていませんでしたとされています。

さて、今日のクイズは発酵食品^{はっこうしょくひん}に関するクイズです。

クイズ：次のうち、発酵食品でないものはどれでしょうか。

<1> 納豆

<2> みそ

<3> 豆腐^{とうふ}

今日のクイズの答え…<3>豆腐^{なとうきん}でした。納豆は納豆菌^{こうじきん}、みそは麹菌^{こうじきん}を用いて発酵させます。豆腐は、大豆を加熱してミキサーにかけた後、にがり^{にがり}で固めたものでしたね。



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

【11月11日（水）の献立】

牛乳 ごはん 炒り鶏
 ぶりの照り焼き 個包装みかん



今日の炒り鶏は、生徒考案の料理です。昨年の冬休みの家庭科の課題でお節料理にチャレンジしたとのことでした。他にも栗きんとんやお雑煮などを作っている生徒もいましたので、1月の給食で取り入れる予定です。炒り鶏は、筑前煮、がめ煮とも呼ばれている福岡県の郷土料理です。お正月やお祝いの席で食べられている料理です。元々は、すっぽんと野菜を煮込んで食べた料理だったそうで、博多弁で寄せ集めるという意味の「がめくり込む」からきているそうです。

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> ほうとう
- <2> 鶏飯
- <3> からしれんこん

今日のクイズの答え・・・<1>ほうとうでした。ほうとうは山梨県の郷土料理です。

からしれんこんは熊本県、鶏飯は鹿児島県の郷土料理です。



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

【11月12日（木）の献立】

牛乳 タンメン じゃがいもの甘辛だれ^{あまから}
 大根の中華サラダ



主食のタンメンは、もやし、キャベツ、にら、にんじん、たまねぎなどの野菜と豚肉を炒めた具材を鶏スープで煮込み、中華めんと合わせた関東地方発祥^{はっしょう}のめん料理です。味付けは、塩がベースになっています。この一品だけで約100gの野菜を摂ることができます。第二次世界大戦後に中国から戻ってきた料理人が、現地の家庭料理を再現したものが元になっているとされています。

さて、今日はタンメンに使用したにらに関するクイズです。

クイズ：次のうち、にらとよく似ている植物で、食べると中毒を起こす

のはどれでしょうか。

<1> スイセン

<2> ショウブ

<3> スズラン

今日のクイズの答え・・・<1>スイセンでした。畑に植えてあるにらとスイセンは大

変よく似ていて、昔はよく間違えて食べた人がいたそうです。

ランチタイムズ

【11月13日（金）の献立】

牛乳 焼き鳥^{どん}丼 ごぼう汁

お米のりんごタルト



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

今日の焼き鳥^{どん}は、しょうがの風味をきかせて作りました。甘辛い味付ですが、しょうがの香りでさっぱりと食べられます。しょうがは、他にも肉や魚料理の下味、臭み消しに使われます。

また、肉にすりおろした生のしょうがをもみこむことで、肉がやわらかくなるという効果もあります。ただし、しょうがを加熱してしまうと、効果がなくなるので生の肉に生のままのしょうがを使用します。

さて、今日のクイズは肉の調理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、しょうがの他に肉をやわらかくする働きがあるのはどれでしょうか。

<1> にんにく

<2> パイナップル

<3> こしょう

今日のクイズの答え・・・<2>パイナップルでした。梨やキウイフルーツ、いちじくなども肉をやわらかくする働きがあります。



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
 栄養士 山崎 真紀絵

【11月16日（月）の献立】

牛乳 マーガリンパン

さつまいものシチュー わかめサラダ



今日のさつまいもシチューには、小平市内産のさつまいもを使用しました。さつまいもは、日本では最初に沖縄に伝わったとされています。その後、沖縄から鹿児島に伝わりました。昔は、鹿児島のことを「薩摩」と呼んでいたことから、さつまいもと名付けられました。

江戸時代には何度か飢饉ききんが起こりました。さつまいもは、荒れた土地でも育ちます。米の代わりの救荒作物きゅうこうさくもつとして、青木昆陽あおきこんようという学者がさつまいもの栽培をすすめました。

さて、今日のクイズはいもに関するクイズです。

クイズ：日本で一番古くから食べられているいもはどれでしょうか。

- <1> さといも
- <2> やまいも
- <3> じゃがいも

今日のクイズの答え・・・<2>やまいもでした。日本に自然に生えていたそうです。平安時代の貴族は、やまいもを薄く切って、いもがゆを作り食べていたとのこと。



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

【11月17日（火）の献立】

牛乳 五穀^{ごこく}ごはん 大根のそぼろ汁
 豚肉のたまり^あ揚げ



今日の五穀ごはんは、^{せいはいくまい}精白米、^{はつがげんまい}発芽玄米、もち麦、^{くろまい}黒米、きびを混ぜ

て炊きました。^{はつがげんまい}発芽玄米は、文字通り玄米を水につけて発芽させ、乾燥させたものです。精白米では失われてしまう栄養が残っていて、普通に炊飯できます。

豚肉のたまり揚げは新メニューです。下味をつけた豚の肩ロース肉に片栗粉をまぶして、油で揚げたところに、みそ、しょうゆ、砂糖、酒、にんにくをすりおろしたものを合わせて作ったたれをかけています。

さて、今日のクイズは玄米に関するクイズです。

クイズ：次のうち、玄米について正しいのはどれでしょうか。

- <1> 栄養価が低い
- <2> 消化が良い
- <3> 玄米の「玄」は「色が濃い」という意味である

今日のクイズの答え・・・<3>玄米の「玄」は「色が濃い」という意味であるでした。精白されていないベージュ色の米で、栄養価が高く、消化がやや悪いのが特徴です。

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
 栄養士 山崎 真紀絵

【11月18日（水）の献立】

牛乳 こまつナクリームパスタ

かいそう かいそう 海藻サラダ こだいらなし 小平梨ゼリー



今日のパスタソースには、小平市内産の小松菜を使用しました。小松菜は緑黄色野菜の中でもビタミン、ミネラルが豊富で、特にカルシウムを多く含みます。成長期の中学生は、大人よりも多くのカルシウムを必要とするため、カルシウムの多い小松菜を給食ではよく使用します。

デザートは、小平市内産の梨を使用したゼリーです。ゼリーのラベルを今年も夏期休業中に募集をしました。応募いただいた中から、今回は上水中学校の生徒がデザインしたものが選ばれました。

さて、今日のクイズは梨に関するクイズです。

クイズ：次のうち、梨の栽培について正しいものはどれでしょうか。

- <1> 筆で一つ一つの花に花粉をつける
- <2> ハウス栽培で温度管理をしている
- <3> 受粉してできた梨は全て大きく育てる

今日のクイズの答え・・・<1>筆で一つ一つの花に花粉をつけるでした。受粉すると小

さな実がいくつかできますが、大きくて形の良いものを一つだけ残します。

ランチタイムズ

【11月19日（木）の献立】

牛乳 ライ麦パン コーンスープ

鶏肉のバーベキューソースがけ ベーコンと野菜のソテー



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

今日の鶏肉のバーベキューソースは、鶏肉を焼いたところに、酒、しょうゆ、砂糖、しょうが、にんにく、りんごをすりおろしたものなどを合わせたソースをかけました。

バーベキューは、薪や炭などの弱火で大きな塊肉をじっくり時間をかけて焼く料理で、肉の味付けに使われるソースをバーベキューソースと言います。家庭ごとにいろいろ味があり、市販でも様々なバーベキューソースが売られています。

さて、今日はライ麦に関する問題です。

クイズ：世界で一番多くライ麦を生産しているのはどこの国でしょうか。

<1> ドイツ

<2> アメリカ

<3> 中国

今日のクイズの答え・・・<1>ドイツでした。ポーランド、ロシア、中国と続きます。

ドイツでは寒さに強いライ麦、ジャガイモなどの作物が多く作られています。

ランチタイムズ



小平市立学校給食センター

栄養士 山越 奈々代
栄養士 山崎 真紀絵

【11月20日（金）の献立】

牛乳 キーマカレーライス

フレンチサラダ



今日のキーマカレーの「キーマ」は、「細かいもの」という意味です。ひき肉とみじん切りにした野菜を炒めて作るカレーのことを言います。ナツメグ、ロリエ、クミン、コリアンダーといったスパイスを加えて、香りよく仕上げました。

フレンチサラダにかけるフレンチドレッシングは、フランスのヴィネグレットソースが元になっています。冷たいソースの一種で、トマトやしょうがなどを加えたものもあります。

さて、今日はドレッシングに関するクイズです。

クイズ： ドレッシングの基本的な材料はどの組み合わせでしょうか。

<1> 塩、砂糖、油

<2> 塩、酢、油

<3> 塩、砂糖、酢

今日のクイズの答え・・・<2>塩、酢、油でした。酢の代わりにレモン汁でもおいしいです。酢1に対して油3が基本です。薬物野菜を和えるのに向いています。

ランチタイムズ

【11月24日（火）の献立】

牛乳 コッペパン ポークシチュー
 鶏肉のカレー揚げ^あ 青大豆入りサラダ^{あおだいず}



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

主食のコッペパンは、食パンと並んで学校給食ではおなじみの形のパンです。「コッペ」の語源は、フランスの小型のパン「クーペ」に由来すると言われていています。明治時代に始まった学校給食は、ごはんが中心でしたが、第二次世界大戦後に食糧^{しょくりょう}不足となった際に、米が不足し、給食での提供が困難になりました。代わりに小麦が外国から多く援助されたため、戦後再開された給食では、コッペパンが多く登場しました。

さて、今日のクイズは戦後の給食に関するクイズです。

クイズ：戦後、給食で多く登場していたメニューはどれでしょうか。

- < 1 > カレーライス
- < 2 > 焼きそば
- < 3 > くじらの竜田揚げ

今日のクイズの答え・・・< 3 >くじらの竜田揚げでした。くじらは戦後、貴重なたんぱく源でした。給食に米飯が正式に導入されたのは昭和51年（1976年）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

【11月25日（水）の献立】

牛乳 いろど 彩りごはん だまこ汁

さけ 鮭のごまみそ焼き 個包装りんご



今日は、11月24日の和食の日に合わせて献立です。和食の日は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。今日は日本の郷土料理の中からだまこ汁を取り入れました。だまこ汁は秋田県のきょうどりょうり郷土料理で、元々はワカサギやフナなどを焼いて鍋に入れ、みそで味付けした八郎潟はちろうがた周辺の料理だったそうです。八郎潟はかつて日本で二番目に大きい湖でしたが、干拓されて漁獲量が激減しました。だまこ汁もそれに伴い、魚の代わりに鶏肉を使用するように変化したそうです。

さて、今日のクイズは日本の湖に関するクイズです。

クイズ：次のうち、日本で一番大きい湖はどれでしょうか。

<1> かすみがうら 霞ヶ浦

<2> びわこ 琵琶湖

<3> はまなこ 浜名湖

今日のクイズの答え・・・<2>琵琶湖でした。次に霞ヶ浦、サロマ湖と続きます。

ランチタイムズ

【11月26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 ほうとう風うどん きびなごのから揚げ
 フルーツ白玉



今日のほうとう風うどんのほうとは、山梨県の郷土料理きょうどりょうりの一つで、みそとかぼちゃを使用しているのが特徴です。「朝はおねり、昼は麦飯、夜はかぼちゃのほうとう」という言葉があり、長い間受け継がれた食生活の標準型があるそうです。朝の「おねり」とは、じゃがいも、かぼちゃなどを煮たものに、とうもろこしの粉を混ぜて練り、みそやしょうゆなどで味付けしたものだそうです。

さて、今日のクイズは「ほうとう」に関するクイズです。

クイズ：ある武将ぶしょうが刀で麺めんを切ったことから宝刀と名付けられたという説がありますが、ある武将とは誰でしょうか。

< 1 > 武田信玄たけだしんげん

< 2 > 上杉謙信うえすぎけんしん

< 3 > 徳川家康とくがわいえやす

今日のクイズの答え…< 1 >武田信玄たけだしんげんでした。麺めんを汁の中で煮込むので、手間が少な

く、消化もよく栄養価も高いほうとうは野戦食やせんしょくとしても食べられていたようです。



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

【11月27日（金）の献立】

牛乳 ジャンバラヤ 野菜スープ
 りんごのホットケーキ



今日のジャンバラヤは、アメリカ南部のルイジアナ州発祥の料理です。スペインのパエリアが起源と言われており、パエリアは魚介類とを使用するのが特徴ですが、ジャンバラヤは、鶏肉やソーセージ、タバスコやチリソースなどを使用し、スパイシーな味わいです。

デザートのにんごのホットケーキには、「ふじ」という種類のにんごを使用しました。世界で最も多く生産されているりんごです。

さて、今日のクイズはりんごに関するクイズです。

クイズ：りんごが落ちるのを見て、万有引ぼんゆういんりょく力の法則を発見したのは誰
 だったでしょうか。

< 1 > フレミング

< 2 > ニュートン

< 3 > エジソン

今日のクイズの答え・・・< 2 > ニュートンでした。ニュートンの見たりんごは、小さく

て酸っぱいりんごで、熟すと自然に落下する品種だったそうです。



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
 栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【11月30日（月）の献立】

牛乳 ちゅうかふう 中華風 どん そぼろ丼

はるさめ 春雨スープ



今日の中華風ちゅうかふうそぼろどん丼は、豚ひき肉の他に長ねぎ、にんじん、たけのこ、干ししいたけといった野菜を使用し、しょうゆ、テンメンジャン、トウバンジャンなどで味付けをしました。テンメンジャンは、小麦と塩、こうじ麴で作られる甘くてこくのあるみそです。ぺきん北京ダックやホイコーロー、ジャージャーめん麺などに使用されています。トウバンジャンは、そら豆と塩、とうがらし唐辛子で作られる辛いみそです。

さて、今日のクイズは干ししいたけの生産量に関するクイズです。

クイズ：日本で一番多く原木の干ししいたけを生産しているのはどこでしょうか。

< 1 > 宮崎県

< 2 > 熊本県

< 3 > 大分県

今日のクイズの答え・・・<3>大分県でした。2位宮崎県、3位熊本県と続きます。

大分県は面積の約70%が森林に覆われ、栽培に使用するクヌギが多いそうです。