



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

【12月1日（火）の献立】

牛乳 じゃこと小松菜のチャーハン

トックスープ ツナサラダ



今日のチャーハンには、ちりめんじゃこと小平市内産の小松菜を使用しました。ちりめんじゃこも小松菜もどちらもカルシウムを多く含む食材です。^{ひ ふ}皮膚や^{かみ}髪の毛と同じように、骨も毎日作り替えられており、約3年で新しい骨に生まれ変わるといわれています。さらに、成長期の中学生は、骨が成長する際にもカルシウムを必要としますので、大人よりもさらに多くのカルシウムを必要とします。

今日のクイズはカルシウムに関するクイズです。

クイズ：体内のカルシウムの約99%は骨に存在するといわれていますが、残りの1%はどこに存在しているのでしょうか。

<1> 脳

<2> ^{ひ ふ}皮膚

<3> 血液

今日のクイズの答え・・・<3>血液でした。血液中のカルシウムは、心臓の^{はくどう}拍動や、神経の伝達など生命の維持に関係する大切な働きをしています。

ランチタイムズ

【12月2日（水）の献立】



【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
栄養士 山崎 真紀絵

牛乳 うず巻きパン カレースープ

さといも
里芋コロッケ ほうれん草のサラダ



今日のスープは、たまねぎ、キャベツ、セロリーなどの野菜とツイストマカロニを鶏ガラのスープで煮込んで、しょうゆ、塩、カレー粉などで味付けをしました。ツイストマカロニは、縄のような形のショートパスタで、野菜、魚介類、オリーブオイルなどを使用したソースをからめて食べる人が多いパスタです。

さといも
里芋コロッケには、小平市内産の里芋を使用しました。豚ひき肉やじゃがいも、たまねぎと混ぜ合わせて手作りしています。

さて、今日は^{さといも}里芋に関するクイズです。

クイズ：次のうち、里芋はどの部分を食べているのでしょうか。

<1> 茎

<2> 実

<3> 根

今日のクイズの答え・・・<1>茎でした。里芋は地下にできた^{ひだい}茎が肥大したものです。親^{おや}

^{いも}芋の周りにつく^{こいも}子芋、^{まごいも}孫芋を主に食べます。地上の^{ひだい}茎も食用にするものもあります。



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

【12月3日（木）の献立】

牛乳 小松菜スパゲティ キャロットポタージュ
キャラメルポテト



あかとうがらし

今日の小松菜スパゲティは、オリーブオイルでんにくと赤唐辛子を炒めて香りを出しています。ベーコンやきのこから出るうま味に加えて、しょうゆの風味も加え、シンプルに仕上げています。

キャラメルポテトは、小平市内産のさつまいもを素揚げして、砂糖、バター、はちみつ、牛乳で作ったソースをからめています。キャラメルは、砂糖、生クリーム、バター、水あめなどを煮つめて作るお菓子です。同じような材料でソースを作りました。

さて、今日はキャラメルに関するクイズです。

クイズ：キャラメルは、室町時代にある国から伝わった「カルメラ」というお菓子が元になっています。ある国とはどこでしょうか。

<1> アメリカ

<2> 中国

<3> ポルトガル

今日のクイズの答え・・・<3>ポルトガルでした。金平糖やカステラなども伝わりました。

こんぺいとう



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

【12月4日（金）の献立】

牛乳 ごはん ひじきふりかけ 豚汁

さわらのごまだれかけ こほうそう 個包装りんご

今日の豚汁は、生徒に人気のある料理の一つです。豚汁は、豚肉と野菜を煮込んで、みそで味付けをした汁物で、鹿児島県の郷土料理「さつま汁」が変化したものと言われています。さつま汁は、鶏肉、だいこんやごぼう、さつまいもなどのいもが入ったみそ汁です。

主菜のさわらのごまだれかけは、京都産のさわらを焼いて、しょうゆ、砂糖、赤みそ、白すりごまで作ったごまだれをかけました。

さて、今日はさわらに関するクイズです。

クイズ：さわらは成長するにつれて「さごし」「やなぎ」「さわら」と呼び名が変わります。このような魚は何と呼ばれるでしょうか。

<1> せいちょううお 成長魚

<2> しゅっせうお 出世魚

<3> げこくじょううお 下克上魚

今日のクイズの答え…<2> しゅっせうお 出世魚でした。さわらの他にも、ぶり、すずき、ぼらなども成長するにつれて呼び名が変わる出世魚です。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

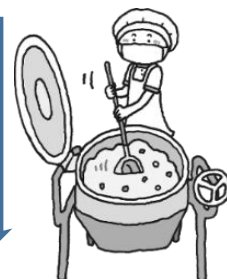
栄養士 山越 奈々代

栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【12月7日（月）の献立】

牛乳 あんかけチャーハン

バンサンスー あんにん 杏仁プリン

今日のあんかけチャーハンは、炒り卵と長ねぎを合わせたシンプルなチャーハンに、具たくさんのあんをかけて食べる料理です。あんには、豚肉、いか、えび、干ししいたけの他、大根、にんじん、たまねぎ、小松菜といった野菜をたっぷりと加えました。このあんの野菜だけで、約120gの野菜を摂ることができます。

バンサンスーは中国の料理の一つで、春雨と細切りの野菜、ハムなどを酢やしょうゆ、ごま油など味付けをします。

今日のクイズは、あんかけに使用した片栗粉に関するクイズです。

クイズ：片栗粉でとろみをつけるコツとして正しいものはどれでしょうか。

- <1> ふつとう 沸騰した汁に直接ふり入れる
- <2> 水でよく溶いてから、沸騰した汁に加える
- <3> 油で材料を炒める際に加える

今日のクイズの答え・・・<2>水でよく溶いてから、沸騰した汁に加えるでした。一度に全部入れずに、汁をかき混ぜながら少しずつ水溶き片栗粉を加えるのがコツです。



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

【12月8日（火）の献立】

牛乳 フレンチトースト メープルシロップ

チリコンカン きのこのペペロンチーノ風



主食のフレンチトーストは、卵、牛乳、砂糖、バターを混ぜ合わせたものに、パンをひたして、焼き物機で焼きました。「フレンチトースト」という名前は、アメリカで生まれたという説があります。似たような料理は、ヨーロッパやアジアなど多くの地域で食べられています。フランスでは、パン・ペルデュ（pain perdu）と呼ばれます。「失われたパン」という意味です。焼き上がりから時間がたって硬くなったパンを卵や牛乳につけて「生き返らせる」ところから名前がついています。

さて、今日のクイズはメープルシロップに関するクイズです。

クイズ：メープルシロップはどこの国の名産品でしょうか。

<1> ギリシャ

<2> カナダ

<3> ブラジル

今日のクイズの答え・・・<2>カナダでした。メープルシロップの全世界の生産量のうち、約80%がカナダ産です。続いて多いのは、カナダに近いアメリカ合衆国の北側です。



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

【12月9日（水）の献立】

牛乳 ごはん プルコギ

ユッケジャン ヨーグルト



今日の給食では、^{かんこく}韓国の料理を取り入れました。プルコギは、韓国で古くから伝わる料理です。「プル」は「火」、「コギ」は「肉」という意味です。焼き肉のイメージがありますが、「焼く」のではなく、甘めのたれにつけた薄い牛肉とにんにく、野菜類などを鍋で^{なべ}「炒め煮」にする料理です。今日は豚肉を使用し、この秋にとれた小平産の梨をすりおろし、冷凍保存しておいたものをたれに加えています。

ユッケジャンは、肉と野菜を^{にこ}煮込んで作る辛い韓国のスープです。

さて、今日のクイズは韓国の料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、韓国の料理でないものはどれでしょうか。

<1> クッパ

<2> サムゲタン

<3> チンジャオロースー

今日のクイズの答え・・・<3>チンジャオロースーでした。チンジャオロースーは中

国の料理です。サムゲタンは、鶏肉と^{こうらいにんじん}高麗人参、もち米などを煮込んだスープです。

ランチタイムズ

【12月10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 ごはん こだいらふゆやさいに 小平冬野菜煮だんご

ししやもの なんばんづ 南蛮漬け こほうそう 個包装みかん



今日の小平冬野菜煮だんごは、小平市内産の白菜、大根、長ねぎなどの冬野菜をたっぷり使った小平市内の小・中学校の共通メニューです。煮だんごはいわゆる「すいとん」と作り方が同じで、小平の郷土料理の一つです。小平市内の農家、立川さんが作ってくださった小麦粉に水を加えて練って作りました。

小平冬野菜煮だんごは、小学校は10日、中学校は9、10日、市役所の食堂でも10日に食数限定で提供されます。

さて、今日は小平の郷土料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、小平の郷土料理でないものはどれでしょうか。

<1> かて 糧うどん

<2> いなにわ 稲庭うどん

<3> ゆでまんじゅう

今日のクイズの答え・・・<2>稲庭うどんでした。秋田県の郷土料理です。糧うどん

もゆでまんじゅうも小麦を使った料理です。興味のある人は調べてみましょう。



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

【12月11日（金）の献立】

はっこうにゅう 発酵乳 ごはん 白飯 はくさいしょうが 白菜生姜スープ

ぶり大根 こほうそう 個包装りんご



今日のスープには、小平産の白菜を使用し、しょうがの風味をきかせて作りました。しょうがは、稲作の伝来と同時期に日本に伝わり、食用、薬用として栽培されていたそうです。しょうがには、冷え性予防、肉魚などの臭い消し、食中毒防止作用があるとも言われています。

ぶり大根にも、小平産の大根を使用しています。下味をつけたぶりに片栗粉をまぶして油で揚げ、大根を煮たところに合わせています。ぶりを一度油で揚げることで食べやすくなります。

さて、今日のクイズは白菜に関するクイズです。

クイズ：次のうち、白菜の原産地はどこでしょうか。

<1> 中国

<2> 韓国

<3> インド

今日のクイズの答え・・・<1>中国でした。日本へは日清戦争の頃、中国から伝わったそうです。白菜は、別名「チャイニーズキャベツ」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

栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【12月14日（月）の献立】

牛乳 マーボードウフどん 麻婆豆腐丼

いちごゼリーポンチ

マーボードウフ

今日の主食は、給食で定番の料理の一つ、麻婆豆腐をごはんにかけて

いただきます。麻婆豆腐は、今から100年以上前、中国の清王朝^{しんおうちょう}の時代に四川省^{しせんしょう}で生まれた料理とされております。給食では、ごま油でにんにく、しょうが、豚ひき肉、長ねぎなどの野菜を炒めて、豆腐を加え、みそ、テンメンジャン、トウバンジャンなどで味付けをしています。

デザートは、いちごとぶどう味のゼリー、甘夏みかん、りんご、パイナップルといったフルーツの缶詰を合わせました。

さて、今日のクイズはフルーツの缶詰に関するクイズです。

クイズ：次のうち、缶詰加工に向いていない果物はどれでしょうか。

<1> ぶどう

<2> もも

<3> バナナ

今日のクイズの答え・・・<3>バナナでした。バナナ、メロン、すいか、いちごは加熱すると味や見た目が変化し、おいしく加工することが難しいそうです。



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

【12月15日（火）の献立】

牛乳 ミルクパン 白菜と肉団子のクリーム煮
 ビーンズサラダ みかん



今日は冬の旬の野菜の一つ、小平市内産の白菜をクリーム煮にしました。学校給食センターで手作りした肉団子にくだんごも加えています。

白菜の葉の1枚は約100gで、その95%以上が水分です。100g当たりの栄養価としては、あまり高くないのですが、煮たり、炒めたりしてじっくりと火を通すと、かさが減り、たくさん食べられるようになるのが特徴です。寒い季節には、鍋物なべものに白菜をたっぷり入れて、汁ごといただくことで、ビタミンCを多く取り入れることができます。

さて、今日のクイズは白菜に関するクイズです。

クイズ：次のうち、白菜は何科の野菜でしょうか。

<1> アブラナ科

<2> バラ科

<3> キク科

今日のクイズの答え・・・<1>アブラナ科でした。キャベツ、小松菜、かぶ、ブロッコリーなどもアブラナ科の野菜です。どの野菜の花も黄色くて、菜の花に似ています。

ランチタイムズ

【12月16日（水）の献立】

牛乳 ひじき大豆ごはん

みぞれ汁 肉じゃが煮



【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

栄養士 山崎 真紀絵



今日のひじき大豆ごはんは、ひじき、油揚げ、鶏ひき肉、にんじん、大豆を甘辛く味付けしたものをごはんいせきに混ぜ込んで作っています。

日本人では古くは縄文時代や弥生時代の遺跡からは、ひじきのような海藻が土器に付着して発掘はっくつされています。日本の国土はカルシウム分が少なく、水や農産物だけでは、十分なカルシウムを摂取することができません。そのため、カルシウムを多く含み、比較的採取がしやすく、保存ができる海藻を自然と食べるようになったといわれています。

さて、今日のクイズはひじきに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ひじきについて正しいものはどれでしょうか。

<1> ほぼ国産100%でまかなわれている

<2> 3から5月頃人の手で刈り取られる

<3> ビタミンCを多く含んでいる

今日のクイズの答え・・・<2>3月から5月頃人の手で刈り取られるでした。現在、日

本国内で流通しているひじきのうち約9割が外国産で、1割が国内産です。

ランチタイムズ

【12月17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 わかめごはん ^{とうふ}豆腐と油揚げのみそ汁
^と飛び^{うお}魚入り卵焼き



今日の卵焼きには、^と飛び^{うお}魚のすり身をそぼろ状にしたものを加えています。例年ですと、東京都八丈島^{はちじょうじま}産の飛び魚を使用していますが、今年の春の水揚げ量^{みずあ}が大変少なかったそうで、手に入りませんでしたので、代わりに鳥取産の飛び魚を使用しました。

飛び魚は小骨が多い魚ですが、味があっさりとしていて、くせがないので、いろいろな料理で楽しめます。新鮮なうちは刺身でもおいしいですし、揚げ物にも向いています。

さて、今日は飛び魚に関する問題です。

クイズ：飛び魚は海面を飛ぶ魚ですが、どのくらい飛ぶのでしょうか。

<1> 時速5 kmで距離は10 m飛ぶ

<2> 時速20 kmで距離は40 m飛ぶ

<3> 時速50 kmで距離は100 m飛ぶ

今日のクイズの答え・・・<3>時速50 kmで距離は100 m飛ぶでした。海面上高さ2～3 mを時速50～60 km、距離は100～400 m飛ぶそうです。



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

【12月18日（金）の献立】

牛乳 カレーライス コールスローサラダ

みかんゼリー



今日の主食のカレーライスは、しょうゆ、中濃ソース、りんごやバナナなど果物のペーストなどの調味料を加え、オリジナルの配合で作っています。ピリッとした辛味のある黒こしょうも加えています。

コールスローサラダは、生のキャベツを細かく刻んだサラダのことです。給食では、野菜はほぼ全て加熱する決まりになっていますので、ゆでてから水で冷やしたものを提供しています。

さて、今日は給食の野菜の調理方法に関するクイズです。

クイズ：給食の野菜の調理方法について、間違っているのはどれでしょうか。

- <1> すいそう 水槽を変えて流水で3回以上洗っている
- <2> きゅうりは例外で加熱していない
- <3> 85度90秒以上加熱しているか必ず確認している

今日のクイズの答え・・・<2>きゅうりは例外で加熱していないでした。きゅうりの表

面に細菌があるので、流水で3回以上洗い、ふつとう 沸騰した湯の中で殺菌しています。

ランチタイムズ

【12月21日（月）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 かぼちゃ入りけんちん汁

さばのゆずみそかけ



今日の給食は、12月21日の冬至^{とうじ}に合わせた献立です。

けんちん汁には、冬至に欠かせないかぼちゃの他にだいこん、にんじん、こんにゃくといった名前に「ん」がつく食べ物を使用しています。名前に「ん」がつく食べ物を食べると、良い「運」^{うん}が呼び込めるという縁起^{えんぎ}をかついたものです。

また、冬至にはゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると風邪^{かぜ}をひきにくくなると言われています。

さて、今日のクイズはかぼちゃに関するクイズです。

クイズ：かぼちゃは、別名何と呼ばれているのでしょうか。

< 1 > ひょうたん

< 2 > にがうり

< 3 > なんきん

今日のクイズの答え・・・< 3 > なんきんでした。中国の南京^{なんきん}の港から入ってくる瓜^{うり}と

いうことで、「南京^{なんきん}かぼちゃ」「南^{なんきん}瓜」とよば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
 栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【12月22日（火）の献立】

牛乳 かんこくふう 韓国風うどん ちくわの天ぷら

かぼちゃの甘煮



今日の主食は、白菜キムチを使用した^{かんこくふう}韓国風の味付けのうどんです。いつもは、うどんのだし汁はかつお節や昆布でとりますが、今日は鶏ガラと豚ガラのスープでとっています。味付けに、しょうゆ、みそ、ごま油を加えました。

今日、12月21日は冬至ですので、かぼちゃ料理を給食に取り入れました。本来かぼちゃは夏に収穫されるものですが、皮が硬くて、長期保存がきくことから、昔は冬の貴重な栄養源でした。

さて、今日のクイズはかぼちゃに関するクイズです。

クイズ：次のうち、かぼちゃに多く含まれる栄養素はどれでしょうか。

<1> カロテン

<2> カルシウム

<3> 脂質

今日のクイズの答え・・・<1>カロテンでした。かぼちゃに多く含まれるカロテン

は体内でビタミンAに変化し、風邪の予防や目の健康維持に欠かせません。

ランチタイムズ

【12月23日（水）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 コーンピラフ ミネストローネ

フライドチキン 小平産ブルーベリージェラート



今日の給食は、クリスマスに合わせた献立にしました。ミネストローネには、旬のかぶやブロッコリーなど野菜を使用し、星型のトックを加えました。フライドチキンは、にんにく、しょうが、グローブ、ナツメグ、オールスパイス、パプリカなどの香辛料、しょうゆなどで下味をつけて、食べやすい味に仕上げました。

デザートは、小平産のブルーベリーを使用したミルクジェラートです。ラベルは花小金井南中学校の生徒が考案したものです。

さて、今日のクイズはジェラートに関するクイズです。

クイズ：ジェラートは、どこの国で生まれた食べ物でしょうか。

< 1 > イタリア

< 2 > トルコ

< 3 > ドイツ

今日のクイズの答え・・・< 1 >イタリアでした。フィレンツェで誕生しました。ジェラートは「凍った」という意味で、乳脂肪分が少なく、カロリー控えめのものが多いです。



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

【12月24日（木）の献立】

牛乳 コッペパン マカロニのクリーム煮

ウィンナーのケチャップソースかけ

小松菜とベーコンのガーリックソテー



給食で使用しているウィンナーは、豚肉、塩、香辛料のみを使用し
ていて、化学調味料や^{かがくちょうみりょう}着色料^{ちやくしょくりょう}、保存料^{ほぞんりょう}などの食品添加物^{しょくひんでんかぶつ}を使用
していません。ウィンナーはソーセージの一種で、オーストリアのウィ
ーンで誕生したことから名前がついています。

副菜のソテーには、小平産の小松菜を使用しました。小平市内で
は、真夏を除いてほぼ1年中小松菜が作られています。

さて、今日のクイズは小松菜に関するクイズです。

クイズ：次のうち、小松菜の旬はいつでしょうか。

< 1 > 春

< 2 > 夏

< 3 > 冬

今日のクイズの答え・・・< 3 >冬でした。小松菜は、別名「^{ふゆな}冬菜」ともいいます。^{しも}霜が

降りてからの方が甘みが増すそうです。東京地方のお雑煮^{ぞうに}に小松菜は欠かせません。