



## 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

【1月12日（火）の献立】

牛乳 <sup>としあ</sup>年明けうどん  
 ぶりの照り焼き 栗きんとん



今日の「年明けうどん」は、年明けに縁起<sup>えんぎ</sup>を担いで食べるうどんです。「うどん県」として有名な香川県では、お正月やお祭りなどの特別な日には、うどんを食べる風習があります。年明けうどんは、うどんの白にえびや梅干しなどの赤い食材を加え、紅白の色合いにします。今日は、「京くれない」という小平産のにんじんを加えました。

お正月の献立として、今日は他に出世魚<sup>しゅっせうお</sup>のぶりとおせち料理の一つである栗きんとんを加えました。

今日のクイズは、おせち料理に関するクイズです。

クイズ：「学業成就<sup>がくぎょうじょうじゆ</sup>」の願いが込められたおせち料理はどれでしょうか。

<1> 栗きんとん

<2> <sup>だてま</sup>伊達巻き

<3> 黒豆の甘煮

今日のクイズの答え…<2><sup>だてま</sup>伊達巻きでした。形が巻物に似ており、巻物は古くは、勉強の際に用いられる書物であったことから、学業成就の願いが込められています。



【Bコース】

# 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

【1月13日（水）の献立】

牛乳 ごはん しらたまぞうに 白玉雑煮  
あ揚げじゃが いも芋のそぼろあんかけ



今日の<sup>しらたまぞうに</sup>白玉雑煮は、東京風のお<sup>ぞうに</sup>雑煮をイメージしました。東京風のお雑煮は、かつおだしに鶏肉、かまぼこやなると、小松菜や三つ葉を加え、しょうゆで味付けをし、四角い焼きもちを入れます。地域によって少しずつ具材が異なりますが、「<sup>な</sup>名をとる」という意味から、小松菜や三つ葉などの青菜を必ず入れます。

昔は、その年の生きる力は<sup>としがみさま</sup>年神様から分けていただくと考えられていたそうです。年神様は鏡もちに宿るとされています。

さて、今日はお年玉に関するクイズです。

クイズ:お年玉は元々お金以外のものでしたが、それは何だったのでしょうか。

<1> おもちや

<2> 洋服

<3> もち

今日のクイズの答え…<3>もちでした。年神様の御魂が入った餅玉を「<sup>みたま</sup>お年魂」と

して家の主人が家族に与えたとされるのが、今も残る「お年玉」の風習にあたります。



# ランチタイムズ

【1月14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 ソフトフランスパン トマトシチュー  
 ハムとキャベツのソテー 洋梨缶



今日のトマトシチューには、埼玉県産の黒毛和牛くろげわぎゅうを使用しました。農林水産省の学校給食提供推進事業を活用し、今回は無償での提供となります。既に和牛を活用している地域もあり、テレビや新聞などのニュースでも取り上げられているので、知っている人もいるかと思います。新型コロナウイルスの影響により、需要が減ってしまった高級な和牛や果物、水産物などを学校給食で活用する際に補助金が出ています。

さて、今日は和牛に関するクイズです。

クイズ：次のうち、和牛について正しいのはどれでしょうか。

- <1> 乳牛（ホルスタイン）も和牛である
- <2> 肉専用の種類である
- <3> 国産牛のうち、約90%が和牛である

今日のクイズの答え・・・<2>肉専用の種類であるでした。和牛と表示できるのは、黒毛和種、褐毛（あかげ）和種などの4品種のみとなっています。国産牛は、それ以外の一般的に国内で育てられた和牛以外の肉用種、乳用種の雄などを言います。



# 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  
 栄養士 山崎 真紀絵

【1月15日（金）の献立】

牛乳 キムチチャーハン

白菜スープ 鶏肉のピリ辛ソース



今日のキムチチャーハンは、しょうゆ、豚ガラスープ、塩を加えて炊いたごはん、炒めて味付けをした具材を混ぜてつくりました。先日、小平市内で収穫した白菜をキムチの加工業者が2トントラックで引き取りにきました。今年は漬け物用の水分の少ない白菜を農家さんに特別に作ってもらっています。出来上がり次第給食で提供予定です。

鶏肉のピリ辛ソースは、鶏肉を焼いて、長ねぎ、にんにく、しょうが、しょうゆ、砂糖、唐辛子、ごま油等で作ったソースをかけました。

さて、今日は白菜に関するクイズです。

クイズ：白菜1個あたりの葉の枚数は、何枚ぐらいでしょうか。

<1> 20～40枚

<2> 40～60枚

<3> 80～100枚

今日のクイズの答え…<3>80～100枚でした。外側の葉は出荷前に取り除

かれていることも多いですが、機会があったら何枚あるか数えてみてください。



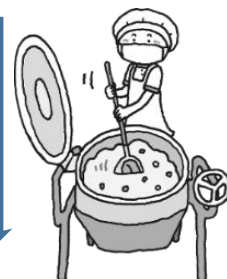
# ランチタイムズ

【1月18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 胚芽コッペパン コーンチャウダー  
 カレーミート もやしと小松菜のサラダ



今日のカレーミートは、胚芽パンにはさんでいただきます。豚ひき肉、たまねぎといった定番の材料の他に大豆を加えています。大豆が苦手という人でも食べやすいように、細かく刻んでいます。

コーンチャウダーは、牛乳をベースにクリームコーンと粒のコーンも加えています。チャウダーは、アメリカ発祥<sup>はっしょう</sup>の料理で、有名なのはクラムチャウダーです。日本では牛乳、生クリーム味のものが有名ですが、地域によってはトマト味のものもあります。

今日のクイズは、チャウダーとシチューに関するクイズです。

クイズ：チャウダーとシチューとの違いはどれでしょうか。

- <1> チャウダーは具が大きく、シチューは具が小さい
- <2> チャウダーは具が小さく、シチューは具が大きい
- <3> チャウダーは煮込み料理で、シチューはスープ料理である

今日のクイズの答え・・・<2>チャウダーは具が小さく、シチューは具が大きいでした。

チャウダーは、フランスの移民がアメリカで作り始めたと言われています。



## 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

【1月19日（火）の献立】

牛乳 ごまごはん いものこ汁  
 ししゃもの天ぷら いちごゼリー



さと芋

「いものこ汁」は東北地方の郷土料理で、「いものこ」は里芋のことです。<sup>いもにかい</sup>芋煮会は、河原などに仲間が集まって、<sup>おおなべ</sup>大鍋で作ったいものこ汁を味わう秋から冬にかけて行われる行事です。里芋は元々温暖な地域の作物で、10度前後で親芋を保存するのですが、冬場の保存が難しかったため、寒くなる前に秋に収穫した里芋を食べきるという工夫から生まれたと言われてしています。

さて、今日のクイズは<sup>いもに</sup>芋煮に関するクイズです。

クイズ：次のうち、江戸時代に生まれたとされる<sup>いもに</sup>芋煮に使用していたのはどれでしょうか。

<1> 牛肉

<2> 豚肉

<3> <sup>たら</sup>鱈を干したもの

今日のクイズの答え・・・<3> <sup>たら</sup>鱈を干したものでした。<sup>ぼうだら</sup>棒鱈と呼ばれ、<sup>きたまえぶね</sup>北前船で関西地方に運ばれ、お正月やお盆の一品に使われていました。



## 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  
 栄養士 山崎 真紀絵

# ランチタイムズ

【1月20日（水）の献立】

牛乳 バターロール ジュリエンヌスープ

ハンバーグデミグラスソース アセロラゼリーポンチ



今日のジュリエンヌスープの「ジュリエンヌ」は、「せん切り」という意味です。キャベツやにんじんなどの野菜をせん切りにしました。食べ応えを出すために、ウィンナーやマカロニも加えています。

ハンバーグは、学校給食センターの手作りです。豚ひき肉、たまねぎ、パン粉に水気をきった豆腐とうふも加え、よく練った後、小判型こぼんがたに成形しています。ソースは、たまねぎ、マッシュルーム、トマトケチャップ、中濃ちゅうのうソース、デミグラスソース、赤ワインで作りました。

さて、今日のクイズはハンバーグに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ハンバーグの作り方で正しいものはどれでしょうか。

- <1> 表面を焼くだけで、中は半生でよい
- <2> 空気を抜いて、真ん中を少しくぼませて焼く
- <3> 砂糖さとうを加えてよくひき肉をこねる

今日のクイズの答え・・・<2>空気を抜いて、真ん中を少しくぼませて焼くでした。

食中毒防止のため、中心までよく加熱します。こねる時は塩を加え、粘りねばを出します。



# 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

【1月21日（木）の献立】

牛乳 ごはん 塩肉じゃが

おひたし ごまプリン



今日の塩肉じゃがは、かつおだしで材料を煮て、酒、砂糖、塩、ゆずの果汁で味付けをしました。定番の豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんの他にこんにやく、凍り豆腐こお どうふも加えています。

ゆずはさわやかな香りと酸味があり、調味料や薬味としても使われます。初夏の若い青い実から、冬の熟した黄色い実まで幅広く季節に合わせて使用されます。酒、しょうゆ、みりんにゆずやかぼすの輪切りや果汁を加え、魚を漬け込んで焼く「幽庵焼きゆうあんや」が有名です。

さて、今日はゆずに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ゆずに関して正しいものはどれでしょうか。

- <1> ゆずこしょうは、唐辛子とゆずを原料にしたものであるとうがらし
- <2> ゆずの皮は一味唐辛子に使われているいちみとうがらし
- <3> 端午の節句たんごの日のお風呂に使用される

今日のクイズの答え・・・<1>ゆずこしょうは、唐辛子とゆずを原料にしたものであるでした。「こしょう」は唐辛子を意味する古い言葉です。



# 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

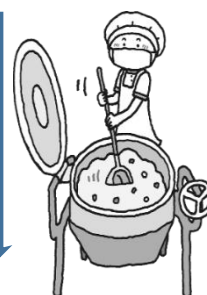
栄養士 山崎 真紀絵

【1月22日（金）の献立】

はっこうにゅう

発酵乳 コッペパン クリームシチュー

くじらのたつた あ竜田揚げ かいそう海藻サラダ



今日は、昭和30年代から戦後の学校給食で多く登場した「くじらの竜田揚げ」の献立です。小平市内の小学校でも、昭和30年代後半にくじらの竜田揚げを提供していた記録が残っています。

主食のコッペパンも戦後の学校給食では、毎日のように登場していたメニューでした。今提供しているよりも大きなパンで、四角い紙に包まれたマーガリンなどがそえられていることも多かったです。

さて、今日のクイズは戦後の学校給食に関するクイズです。

クイズ：次のうち、戦後の学校給食から続いているメニューはどれでしょうか。

<1> カレーライス

<2> 揚げパン

<3> 生野菜サラダ

今日のクイズの答え・・・<2>揚げパンでした。本格的に米飯給食が導入されたのは、

昭和50年代になってからで、カレーライスもその頃登場しました。



## 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  
 栄養士 山崎 真紀絵

# ランチタイムズ

【1月25日（月）の献立】

牛乳 ごはん どさんこ汁

鮭の塩焼き



今日は、学校給食の始まりといわれている明治22年の給食に関連した献立です。山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子供たちのために、お寺のお坊さんたちが大きな塩おにぎりに塩鮭、漬け物を提供したとされています。今日は栄養面を考慮して、具沢山の汁物もつけました。

その後、学校給食は各地で提供されましたが、戦争の影響などによって中断されました。戦後、缶詰や脱脂粉乳、小麦などの給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から学校給食が再開されました。

さて、今日のクイズは戦後の給食用物資に関するクイズです。

クイズ：戦後の給食用物資は、どこの国から寄贈されたものでしょうか。

<1> 中国

<2> イタリア

<3> アメリカ

今日のクイズの答え・・・<3>アメリカでした。ララ（LARA）と呼ばれる救援活動組

織から多くの救援物資を受け、戦後の給食が再開しました。



## 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  
 栄養士 山崎 真紀絵

# ランチタイムズ

【1月26日（火）の献立】

とうきょうぎゅうにゅう

東京牛乳 ごはん おでん

あしたば

明日葉とツナのサラダ ヨーグルト



今日の牛乳は、東京の多摩地区の酪農家から生乳を集めて、日の出

町の工場加工した「東京牛乳」です。

おでんは、室町時代に流行した「豆腐田楽」が起源とされています。

豆腐田楽は、江戸時代の料理本「豆腐百珍」にも紹介されています。

時代とともに、こんにゃくや野菜、魚などの田楽の種類が増えていきました。明治時代には、たっぷりの汁で様々な具を煮込んだ煮込みおでんが東京のお店で提供されるようになったそうです。

さて、今日のクイズは江戸の町の食事に関するクイズです。

クイズ：次のうち、米、豆腐と並び、江戸の町の人がよく食べていたものはどれでしょうか。

<1> じゃがいも

<2> 大根

<3> 白菜

今日のクイズの答え…<2>大根でした。値段が安く、1年中食べていたそうです。



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

【1月27日（水）の献立】

牛乳 みそラーメン

ドーナッツ 春雨サラダ



今日の給食は、人気のあるみそラーメンの献立です。ラーメンのつけ汁は、豚ガラと鶏ガラでとったスープをベースに、かつおだしを加え、しょうゆ、白みそ、赤みそ、トウバンジャンで味付けしました。

ドーナッツは、給食センターの手作りです。小麦粉、卵、牛乳、砂糖、油、ベーキングパウダーを混ぜ合わせて生地を作り、人数分に分けたものを1つ1つ調理員が手で丸めて、油で揚げています。

さて、今日のクイズはドーナッツに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ドーナッツはっしょう発祥の地はどこでしょうか。

<1> オランダ

<2> アメリカ

<3> 日本

今日のクイズの答え・・・<1>オランダでした。原型は、ボール状の「オーボール」という、真ん中にクルミをのせた揚げ菓子です。生地を意味する「ドウ」と、「木の实」という意味の「ナッツ」が合わさって「ドーナッツ」となったそうです。



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

【1月28日（木）の献立】

牛乳 コッペパン カレーポトフ  
 いかの竜田揚げ フルーツミックス



今日のカレーポトフは、カレー粉を加えた野菜と豚肉の煮込み料理です。ポトフはフランスの家庭料理で、<sup>かたまり</sup>塊のままの肉と野菜、ロリエなどのハーブを加えて、じっくりと時間をかけて煮込みます。本来はカレー粉を加えませんが、今日はアレンジして加えています。

食べるときに、肉や野菜を食べやすい大きさに切って、<sup>あらじお</sup>粗塩、こしょう、ピクルス、マスタードや西洋わさびと呼ばれるホースラディッシュを添えるそうです。

さて、今日はポトフに関する問題です。

クイズ：ポトフとはどういう意味でしょうか。

- <1> 火にかけた鍋<sup>なべ</sup>
- <2> 大きな野菜の塊<sup>かたまり</sup>
- <3> ハーブ入りのスープ

今日のクイズの答え・・・<1>火にかけた鍋<sup>なべ</sup>でした。ポット<sup>つぼ</sup>(pot)は鍋や壺、フー(feue)

は火という意味です。ドイツにもアイントプフというポトフと同様の料理があります。



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  
 栄養士 山崎 真紀絵

# ランチタイム

【1月29日（金）の献立】

牛乳 なまあ 生揚げと豚肉のキムチ炒め丼 いた どん  
 切り昆布サラダ



今日の主食は、生揚げを1人当たり120g使用した丼ものです。

生揚げは、豆腐とうふを厚めに切って油で揚げて作ることから、厚揚げとも呼ばれています。表面についている油が酸化しやすいので、熱湯をかけるか、さっと熱湯でゆでるかして使用します。ひと手間をかけることで、味のしみこみがよくなります。今日は、油で野菜や肉と一緒に炒めて、しょうゆ、みそ、トウバンジャン、キムチ、ごま油などで味付けをしました。

さて、今日は大豆製品に関するクイズです。

クイズ：次のうち、大豆製品でないものはどれでしょうか。

<1> おから

<2> ゆば

<3> かたくり こ 片栗粉

今日のクイズの答え・・・<3>片栗粉でした。元々は、かたくりの根から加工するものですが、量が少ないため、現在はじゃがいものでんぷんから加工されています。