



## 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

## 【2月1日（月）の献立】

牛乳 <sup>せつぶん</sup>節分ご飯 のっぺい汁  
 いわしの甘みそかけ



今日は、節分に合わせた献立です。節分は通常2月3日ですが、今年  
 は1897年以来、124年ぶりに2月2日が節分です。年によっ  
 ては、2月4日になることもあります。地球の公転周期<sup>こうてんしゅうき</sup>は約365.  
 242189日であり、ぴったり365日ではありません。これを調  
 整するために、4年に1度<sup>うるうどし</sup>閏年を設けて季節にずれが生じないように  
 しています。閏年の度に、節分が少しずつ早まり、長い年月をかけて  
 2月2日に早まる時期になったということです。

さて、今日は節分に関するクイズです。

クイズ：節分に<sup>まよ</sup>魔除けとして使われる焼いた<sup>いわし</sup>鰯の頭と一緒に何の植物を  
 戸口に<sup>さ</sup>挿しておくでしょうか。

<1> バラ

<2> <sup>まつ</sup>松

<3> <sup>ひいらぎ</sup>柊

今日のクイズの答え…<3> <sup>ひいらぎ</sup>柊<sup>いわし</sup>でした。鰯の臭いと柊のトゲで鬼を追い払います。



## 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

【2月2日（火）の献立】

牛乳 きつねうどん  
 ツナサラダ 白玉ぜんざい



今日は、2月3日の初午はつうまに合わせた献立です。初午は、2月の第一  
 午うまの日に行われる稲荷神社いなりのお祭りです。「稲荷」は「稲生りいな」（稲  
 が実る）に通じることから、穀物の神様として奉まつられています。稲荷  
 神社には、キツネの像が建っています。キツネは田を荒らすネズミを  
 食べることから、稲荷神の使いであると考えられていました。キツネ  
 の好物の油揚げを使用した稲荷寿司いなりずしを初午にはお供えします。また、  
 養蚕ようさんの盛んな地域では、繭形まゆがたに作った団子を供えます。

今日のクイズは初午に食べる料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、初午に食べられている郷土料理きょうどりょうりはどれでしょうか。

<1> しもつかれ

<2> いも煮

<3> 筑前煮ちくぜんに

今日のクイズの答え・・・<1>しもつかれでした。しもつかれは、北関東地方の郷土料  
 理です。鮭の頭と大豆、根菜、酒粕さけかすを煮込んだ料理です。



# 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

【2月3日（水）の献立】

ミルクコーヒー えびピラフ  
 白菜のクリーム煮 ビーンズサラダ



今日の主食のえびピラフは、鶏ガラスープ、塩、こしょう、バターで味付けし、たまねぎなどの野菜の味を生かして仕上げました。

学校給食で使用している食材料は、小平市内産、国内産、外国産の順に優先して選んでいます。米、野菜、果物、肉などは、国内産のものを使用していますが、えびなどの魚介類は、国産のものがない場合は、外国産のものを使用しています。今回使用しているえびは、マレーシア産です。いかやたこ、ししゃもなども外国産です。

さて、今日は日本の食料自給率に関するクイズです。

クイズ：2019年度の日本の食料自給率（カロリーベース）は、どのぐらいでしょうか。

<1> 95%

<2> 66%

<3> 38%

今日のクイズの答え・・・<3>38%でした。生産額ベースでは、66%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

【2月4日（木）の献立】

牛乳 きなこ<sup>あ</sup>揚げパン チリコンカン  
 ウィンナーと野菜のソテー



今日の主食のきなこ<sup>あ</sup>揚げパンは、約70年前からある学校給食の定番メニューです。きなこの原料の大豆は、弥生時代に日本へ伝わったとされ、炒ったり、煮たりして食べていたそうです。奈良時代初期には、大豆を粉にして食べたとされていますが、庶民<sup>しょみん</sup>がきなこを食べられるようになったのは、江戸時代になってからです。

砂糖を加えた甘いもちにきなこをまぶした安倍川もち<sup>あべかわ</sup>というお菓子が東海道<sup>とうかいどう</sup>で生まれました。400年たった今でも受け継がれています。

さて、今日は安倍川もちに関するクイズです。

クイズ：次のうち、安倍川もちはある歴史上の人物に献上されたことで有名になりました。その人物とは誰でしょうか。

<1> とくがわいえやす  
徳川家康

<2> とよとみひでよし  
豊臣秀吉

<3> たけだしんげん  
武田信玄

今日のクイズの答え・・・<1>徳川家康でした。大変高価な白砂糖を使っていたそうです。



## 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

【2月5日（金）の献立】

牛乳 カレーライス かいそう海藻サラダ  
 デコポン



今日は、学校給食センターで提供しているメニューの中でも一番人気のあるカレーライスです。「毎週食べたい」というリクエストが市内の先生からも寄せられるぐらい、こうひょう好評なメニューです。

現在の日本のカレーライスのルーツは、植民地のインドに渡っていたイギリス人がカレーを洋風にアレンジし、小麦粉とカレー粉でとろみをつけた料理にしたものだったそうです。

さて、今日のクイズはカレーに関するクイズです。

クイズ：明治時代に海軍の食事でカレーライスが採用されたところ、ある病気が減ったそうです。それは何だったのでしょうか。

<1> しんぞうびょう心臓病

<2> とうにようびょう糖尿病

<3> かけ脚気

今日のクイズの答え…<3>かけ脚気でした。当時は白米中心の栄養バランスが偏った食事で、ビタミンB1が不足して起きるかけ脚気で命を落とす軍人が多かったそうです。



## 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

【2月8日（月）の献立】

牛乳 ごはん さつま汁

たい  
鯛の塩焼き いよかんゼリー



今日の給食は「食べて応援！真鯛<sup>まだい</sup>献立」ということで、愛媛県産の真鯛<sup>えひめ</sup>を使用しました。新型コロナウイルスの流行により、鯛やうなぎ、ほたて、ぶりなどの高級な食材の在庫を産地では多く抱えて困っているそうです。今回は、国の補助金を受けて無償<sup>むしょう</sup>での提供になります。

愛媛県は日本で一番多く真鯛を養殖しており、県の魚も真鯛です。

くろしお  
黒潮が流れ込む太平洋に面した養殖場では、潮の出入りが多く、潮にもまれて、適度に脂が落ちて身の締まった真鯛に育ちます。

今日のクイズは、養殖の真鯛に関するクイズです。

クイズ：養殖の真鯛の特徴として、正しいものはどれでしょうか。

- <1> 天然の真鯛より小さいものが多い
- <2> 天然の真鯛よりも皮の色が薄い
- <3> 予防接種を受けている

今日のクイズの答え・・・<3>予防接種を受けているでした。魚の特定の病気を予防する水産用医薬品です。エサに混ぜて与える方法、注射する方法などがあります。



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

# ランチタイムズ

【2月9日（火）の献立】

牛乳 きびごはん 鶏ごぼう汁

あ どうふ  
 揚げ豆腐のそばろあんかけ



今日のご飯は、きびともち米を混ぜて炊いています。きびは、弥生時代に中国から日本に伝わったイネ科の植物で、黄色い小さな丸い形の雑穀ざっこくです。丈夫な植物で、他の作物が育たないような荒れた土地でも育ちます。もちやあめ、団子などにも加工されています。昔話の「桃太郎」に出てくるきびだんごは、現在のものとは違い、おにぎりやきびもちだったのではないかという説があるそうです。

さて、今日は雑穀ざっこくに関するクイズです。

クイズ：次のうち、雑穀ざっこくでないものはどれでしょうか。

<1> あわ

<2> そば

<3> 小麦

今日のクイズの答え・・・<3>小麦でした。現代では、一般的に「米」と「小麦」以外の穀物のことを雑穀といいます。白米が中心なのはここ最近の話で、古くはきびやあわ、麦などの雑穀が日本の食生活を支えてきました。



## 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

【2月10日（水）の献立】

牛乳 食パン スライスチーズ ハムソテーケチャップソース  
 クラムチャウダー コールスローサラダ



今日の主食は、食パンにチーズとハムソテーをお好みではさんで食べてください。ハムは、豚肉と香辛料で作ったシンプルな配合のボンレスハムを使用しています。

クラムチャウダーは、あさりと野菜を煮込んだアメリカのスープです。牛乳や生クリームを加えている今日のようなクラムチャウダーは、「ニューイングランドクラムチャウダー」と呼ばれており、トマトを入れて煮込んだ「マンハッタクラムチャウダー」もあります。

さて、今日のクイズはハムに関するクイズです。

クイズ：ボンレスハムは豚肉のどの部分を加工したものでしょうか。

- <1> 背中の肉
- <2> ももの肉
- <3> お腹の肉

今日のクイズの答え・・・<2>ももの肉でした。ちなみに、ロースハムは背中の肉を加工したものです。ボンレスハムは赤身が多く、歯応えがしっかりしています。



# 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

【2月12日（金）の献立】

牛乳 ごはん しせんどうふ 四川豆腐  
 バンサンスー



今日の主菜は、豆腐をたっぷり使った<sup>しせんどうふ</sup>四川豆腐です。給食での作り方は、最初に油でにんにく、しょうがを炒めて香りを出し、豚肉、野菜を炒め、水、調味料を加え、最後に豆腐を加えます。大量の豆腐を使う時は、そのまま釜の中に入れてしまうと、温度が下がってしまい、くずれてしまう原因にもなります。そのため、豆腐を先に加熱しておきます。

和え物のバンサンスーは、春雨と細切りの野菜、ハム、きくらげなどを合わせて酢などで味つけをした料理です。

さて、今日のクイズはきくらげに関するクイズです。

クイズ：次のうち、きくらげについて正しいものはどれでしょうか。

- <1> ビタミンDを多く含んでいる
- <2> 海産物である
- <3> 水で戻すと2倍の大きさになる

今日のクイズの答え・・・<1>ビタミンDを多く含んでいるでした。天然のきくらげは、広葉樹の枯れ木などに生えています。水で戻すと5～7倍の大きさになります。



# 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

【2月15日（月）の献立】

牛乳 ゆかりごはん 大根のそぼろ汁  
 ハンバーグ



今日のハンバーグには、豚ひき肉と和牛のひき肉を合わせて使用しました。今回の和牛は、宮城県産の仙台牛というくろげわぎゅう黒毛和牛です。1月の給食に引き続き、農林水産省の学校給食提供推進事業を活用し、今回も無償での提供となります。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水産物などを学校給食で活用して、「食べて応援！」という趣旨で提供しています。

さて、今日のクイズは牛肉に関するクイズです。

クイズ：牛肉は、生産者や生産地、輸送の過程、加工の工程などを明記

することが法律で定められていますが、何というのでしょうか。

- <1> フードマイレージ
- <2> バーチャルウォーター
- <3> トレーサビリティ

今日のクイズの答え・・・<3>トレーサビリティでした。トレーサビリティとは、英語の「トレース（足跡をたどる）」と「アビリティ（できること）」を合わせた言葉です。



# 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

【2月16日（火）の献立】

牛乳 スパゲティミートソース

イタリアンサラダ <sup>こめこ</sup>米粉のココアカップケーキ



今日の給食は、少し遅いですがバレンタインに合わせた献立にしました。バレンタイン前の給食は、3年生の私立高校の受験日に重なってしまうため、後ろにずらしました。今回はココアケーキを提供しました。

主食のスパゲティミートソースは、生徒のみなさんからのリクエストの多い料理です。市内の中学校からの給食委員会から、トマトの風味を強くして欲しいという感想が寄せられましたので、今回はトマトを増やしています。

さて、今日はミートソースに使用した香辛料に関するクイズです。

クイズ：ナツメグはどんな料理に使用するでしょうか。

<1> ハンバーグ

<2> オムレツ

<3> 魚のムニエル

今日のクイズの答え・・・<1>ハンバーグでした。肉の臭い消しに役立つスパイスで、

ロールキャベツなどにも使用されます。外国ではクッキーにも使用されています。



## 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

【2月16日（火）の献立】

牛乳 じゃこ入り<sup>たかな</sup>高菜チャーハン

ワタンスープ フルーツヨーグルト和え



今日は、ぴりっとした辛味が特徴の<sup>たかな</sup>高菜漬けをチャーハンに使用しました。高菜を塩漬けした後に<sup>にゅうさんほっこう</sup>乳酸発酵させて作る漬け物です。<sup>のざわな</sup>野沢菜漬け、<sup>ひろしまなづ</sup>広島菜漬けと共に日本三大<sup>つな</sup>漬け菜と呼ばれています。

また、チャーハンと一緒に使用しているちりめんじゃこは、たんぱく質、カルシウム、ビタミンDなどを多く含んでいます。特にたんぱく質とカルシウムは、中学生に多くとってほしい栄養なので、時々給食では、ちりめんじゃこのような小魚を使用しています。

さて、今日のクイズはちりめんじゃこに関するクイズです。

クイズ：ちりめんじゃこに加工する前の生の魚は何と呼ばれているでしょうか。

<1> かます

<2> しらす

<3> しらうお

今日のクイズの答え・・・<2>しらすでした。しらすは、かたくちいわしの<sup>ちぎよ</sup>稚魚です。



# 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

【2月18日（木）の献立】

牛乳 ごはん うど入り豆乳ちゃんこ汁  
 トンカツ いよかん



今日の給食は、今週末にある都立高校受検の応援メニューとして、トンカツを取り入れました。今回は、脂肪分が少なくてきめ細かな肉質の「ヒレ」の部分を使用しました。

豆乳ちゃんこ汁には、小平市内産のうどを使用しました。うどは、歯応えと香りが特徴の白い野菜です。東京のうどは、光の入らない「<sup>むろ</sup>室」と呼ばれる地下3mほどの穴の中で育てられます。関東ローム層が地中深く穴を掘るのに適しているそうです。

さて、今日は受検当日の食事に関するクイズです。

クイズ：受検当日の食事に適しているものはどれでしょうか。

- <1> トンカツ
- <2> おにぎりやごはん
- <3> 野菜サラダ

今日のクイズの答え・・・<2>おにぎりやごはんでした。炭水化物を多く含むおにぎり

やごはんを中心とした和食をおすすめします。油の多い物、辛い物は避けましょう。



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

【2月19日（金）の献立】

牛乳 ごはん すき焼き風煮  
 大豆もやしのサラダ



今日のすき焼き風煮には、和牛を使用しました。今回の和牛は、埼玉県産の武州牛<sup>ぶしゅうぎゅう</sup>という黒毛和牛<sup>くろげわぎゅう</sup>です。肩ロースという赤身と脂肪分のバランスが良く、やわらかい部分を使用しています。今回も農林水産省の学校給食提供推進事業を活用し、無償での提供となります。

日本ですき焼きが食べられるようになったのは、明治時代に入る頃からです。それまでは、牛や馬は貴重な労働力だったので、食べるとばちがあたると信じられていました。

さて、今日はすき焼きに関する問題です。

クイズ：すき焼きの「すき」はどういう意味でしょうか。

- <1> 大人も子供も好きな料理
- <2> 好きな味付けで食べる料理
- <3> 農機具を使って作る料理

今日のクイズの答え・・・<3>農機具を使って作る料理でした。農機具の鋤<sup>すき</sup>の金属部分を火にかざして魚や野菜を焼いたのが始まりとされています。



## 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

【2月22日（月）の献立】

牛乳 キムチラーメン 大学芋  
 わかめとじゃこのサラダ



今日のキムチラーメンには、小平市内産の白菜を加工した白菜キムチを使用しています。例年、1月の始めに小平市内産の白菜を使用した白菜キムチを作ってもらいます。今年は、これまでと違い、漬物用の白菜「キムさん75」というキムチ用白菜を農家さんに育てていただきました。この白菜は通常の白菜と比較して水が分少なく漬物にすると白菜本来の旨みが出やすいのが特徴です。約2トンの白菜から約940kgの白菜キムチが出来上がりました。

さて、今日は白菜キムチに関する問題です。

クイズ：本場韓国では、どの時期に白菜キムチを作っているのでしょうか。

- <1> 春から夏
- <2> 秋から冬
- <3> 冬から春

今日のクイズの答え・・・<2>秋から冬でした。昔は、寒い冬の間には新鮮な野菜を採取するのが困難だったため、白菜キムチを冬の前に大量に仕込んでおいたそうです。



# 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  
 栄養士 山崎 真紀絵

【2月24日（水）の献立】

牛乳 親子丼

ゆばと小松菜の煮浸し



今日の主食は、鶏肉と卵を使用した親子丼です。鶏肉以外の牛肉や豚肉を使用した際は、他人丼たにんどんといいます。親子丼の主な材料は、たまねぎ、卵、鶏肉ですが、給食ではにんじんやなると巻きを加えています。香り付けに三つ葉やのりを添えたりします。

なると巻きは、切り口がうず巻き模様になるように、色づけした魚のすり身を、白いすり身で巻いて作ったかまぼこです。古くは、昆布に魚のすり身をのばして巻いて蒸していたそうです。

さて、今日はなると巻きに関する問題です。

クイズ：なると巻きの模様は何をモチーフにしたものでしょうか。

- <1> だいらせき 大理石
- <2> 台風
- <3> うずしお 渦潮

今日のクイズの答え…<3>渦潮でした。うずしお徳島県の大毛島、おおげしま島田島としまだしま兵庫県の淡路

しま島の間にあるなるとかいきょう鳴門海峡の渦潮に見立てて名付けられたといわれています。



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

【2月25日（木）の献立】

牛乳 オレンジフレンチトースト

カレークリームシチュー 鶏ささみサラダ



主食のオレンジフレンチトーストは、卵、みかんジュース、砂糖、バターを混ぜ合わせたところに食パンをひたし、焼き物機で焼きました。みかんジュースの甘みと酸味で、ひと味違うフレンチトーストになります。家庭で作る時は、オレンジの果汁や果肉をソテーしたものを加えてもおいしいです。

今日のシチューはカレーシチューに、牛乳と生クリームを加えてまろやかに仕上げました。

さて、今日はサラダに加えた鶏ささみに関する問題です。

クイズ：次のうち、鶏ささみに多く含まれる栄養はどれでしょうか。

- <1> 炭水化物
- <2> たんぱく質
- <3> 脂質

今日のクイズの答え・・・<2>たんぱく質でした。炭水化物や脂質はほとんどふくまれません。あっさりとした味わいなので、様々な料理に活用できます。



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

【2月26日（金）の献立】

牛乳 鶏そぼろごはん 五目卵スープ

きびなごの唐揚げ 豆乳パンナコッタいちごソース



主食の鶏そぼろごはんは、鶏ひき肉、しょうが、長ねぎ、さやいんげんを油で炒めて、甘辛く味付けしたものを鶏ガラスープとしょうゆを加えて炊いたごはん混ぜこんでいます。

きびなごは、成長しても約10cm程度の大きさにしかありません。銀白色の帯のような模様があるのが特徴です。鹿児島県の特産品として有名で、刺身や天ぷらなどで食べます。傷みやすい魚なので、産地から遠い東京では刺身で食べる機会は少ないです。

さて、今日はデザートのだんごパンナコッタに関する問題です。

クイズ：パンナコッタはどこの国発祥のお菓子でしょうか。

<1> イタリア

<2> フランス

<3> アメリカ

今日のクイズの答え・・・<1>イタリアでした。イタリア語で「パンナ」は「生クリーム」、「コッタ」は「煮た」という意味です。