



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

【3月1日（月）の献立】

牛乳 スパゲティトマトソース

ハムサラダ はるか



今日のスパゲティのソースは、トマトのうまみが詰まっています。トマトにはうま味成分の一つ、「グルタミン酸」が多く含まれています。「トマトの時期には下手な料理はない」という外国のことわざがあるぐらい、よく熟したトマトを食べるとうま味、酸味、甘味など様々な味を感じることができます。

果物の「はるか」は、さわやかな甘みが特徴のかんきつ^{るい}類です。

さて、今日はトマトに含まれるうまみ成分、グルタミン酸に関するクイズです。

クイズ：グルタミン酸は、次のうちどれに多く含まれているでしょうか。

- <1> かつお節
- <2> 昆布
- <3> 干ししいたけ

今日のクイズの答え・・・<2>昆布でした。かつお節にはイノシン酸、干ししいたけにはグ

アニル酸が多く含まれています。複数のだしを組み合わせることでうま味が増します。



小平市立学校給食センター

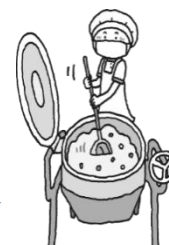
栄養教諭 仲川 佑季子
 栄養士 山越 奈々代
 栄養士 山崎 真紀絵

ランチタイムズ

【3月2日（火）の献立】

牛乳 キムチチャーハン

ちゅうかふう
 中華風卵スープ ホイコーロー



3月の給食では、生徒のみなさんに人気のある料理を多く取り入れています。今日はそのうちの一つ、キムチチャーハンです。小平市内産の白菜で作ったキムチを使用し、豚肉のうま味とオイスターソース、ごま油の風味を加え、辛さ控えめに仕上げました。

ホイコーローの「ホイコー（回鍋）」とは、一度調理した食材を鍋に戻すという意味です。「ロー」は「肉」のことです。本来は、塊のままの煮た豚肉を切って、油で炒め直す料理です。

今日のクイズはホイコーローに関するクイズです。

クイズ：ホイコーローに使用されている調味料はどれでしょうか。

<1> テンメンジャン

<2> ナンプラー

<3> 白みそ

今日のクイズの答え・・・<1>テンメンジャンでした。テンメンジャンは、中国生まれの甘みが強いみそです。北京ダックを食べる時に添えられているみそです。



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

【3月3日（水）の献立】

牛乳 シュガー^あ揚げパン

マカロニのクリーム煮 コーンサラダ



今日の揚げパンは、シンプルにパンを油で揚げて、砂糖と少量の塩をまぶします。パンは油を吸収しやすいので、高温の油で短時間でさっと揚げるのがおいしく作るコツです。

マカロニのクリーム煮に使用したマカロニは、グラタンやサラダにも使用される家庭でもおなじみの食材です。日本では明治時代には、マカロニが輸入されていたようです。日本で多くの人に普及したのは、昭和30年代以降のことでした。

さて、今日はマカロニに関するクイズです。

クイズ：マカロニは、どこの国生まれの食材でしょうか。

<1> アメリカ

<2> イギリス

<3> イタリア

今日のクイズの答え…<3>イタリアでした。ちなみに、マカロニに穴が開いて

いるのは、乾燥しやすくするためと、料理の際に熱の通りをよくするためです。



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

【3月4日（木）の献立】

牛乳 ちらしずし すまし汁

まだい
 真鯛のゆずみそかけ さくらゼリー



今日の給食は、ひなまつりに合わせた献立です。主食のちらしずしは、「ハレの日」に食べるお祝いの食事の一つです。にんじん、たけのこ、しいたけ、かんぴょうなどを煮て、酢飯と合わせました。

また、お祝いに欠かせない「鯛」を焼いて、ゆずみそをかけたものを提供しました。2月に続き、「食べて応援！真鯛献立」ということで、今回も無償での提供になります。鯛は、「めでたい」縁起のいい魚として古くからお祝い事には欠かれません。

さて、今日はひなまつりに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ひなまつりに食べる料理はどれでしょうか。

- <1> そうめん
- <2> はまぐりのお吸い物
- <3> 七草がゆ

今日のクイズの答え・・・<2>はまぐりのお吸い物でした。「良い相手と結婚できます

ように」という願いが込められています。ちょうど2月～3月が旬でもあります。



ランチタイムズ

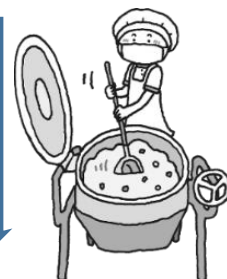
小平市立学校給食センター

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

【3月5日（金）の献立】

牛乳 ガーリックトースト

ポークシチュー ツナサラダ



主食のガーリックトーストは、にんにくのすりおろしをやバター、パセリなどと混ぜ合せたものをぬったトーストです。軽く焼いたパンに、にんにくの切り口をこすりつけ、オリーブオイルやバターをぬって焼く作り方もあります。肉料理や魚料理の付け合わせとして提供されます。

サラダには、ツナを加えました。ツナは、ビンナガマグロやキハダマグロ、カツオなどの油漬けや水煮の缶詰のことを言います。普段、家庭で購入しているのは、どの魚が原料なのか調べてみてください。

今日のクイズは、ツナ缶に関するクイズです。

クイズ：日本で一番多くツナ缶を製造しているのはどこでしょうか。

<1> 鹿児島県

<2> 静岡県

<3> 宮城県

今日のクイズの答え・・・<2>静岡県でした。約97%を占めています。静岡県の清水

港やいづや焼津港から水揚げされるまぐろ・かつおを原料にして、大量に生産されています。



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

【3月8日（月）の献立】

牛乳 ひじき大豆ごはん つみれ汁

わかめと大根のサラダ プリン



今日の主食に使用したひじきには、カルシウムやマグネシウム、食物繊維せんいなどが多く含まれています。ただし、一度に多くのひじきを食べることは、通常の食事ではありませんので、注意が必要です。一つの食材を多く食べるのではなく、様々な食材を組み合わせ、栄養のバランスをとることが重要です。

つみれ汁には、いわしで作ったつみれを使用しました。

さて、今日のクイズはつみれに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、つみれについて正しいものはどれでしょうか。

- <1> 魚だけを原料としているもの
- <2> こねて丸めて、団子状にしたもの
- <3> 手やスプーンなどで一口大にして鍋に入れたもの

今日のクイズの答え・・・<3>手やスプーンなどで一口大にして鍋に入れたものでした。

「つみ入れる」が語源となっています。原料は魚以外にも肉やつなぎも使用します。こ

ねて丸めて団子状にし、焼いたものは「つくね」と言います。

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

【3月9日（火）の献立】

みかんジュース ^{せきはん}赤飯 ゆばのすまし汁

^{まだい}真鯛の^あから揚げ うどサラダ



今日は少し早いですが、今週で3年生の給食が終了する学校もありますので、3年生の卒業祝いの献立にしました。飲み物は、1、2年生はみかんジュースですが、3年生はみかんジュース、レモンティー、飲むヨーグルトの3つの中から1つ事前に好きなものを選んでもらいました。

赤飯と鯛はお祝いごとに欠かせません。古くから日本では赤い食べ物には^{まよ}魔除けの力があり、災いを避ける力があるとされてきました。

さて、今日は真鯛の寿命に関するクイズです。

クイズ：真鯛の寿命はどのくらいでしょうか。

<1> 1～2年

<2> 5～10年

<3> 20～40年

今日のクイズの答え・・・<3>20～40年でした。えさや生活環境にもよりますが、

大変長寿な魚です。20歳以上になるころには、体調が1mを超えてきます。



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

【3月10日（水）の献立】

牛乳 しょうゆラーメン

いかのねぎ塩焼き バンサンスー



今日のしょうゆラーメンは、生徒のみなさんからのリクエストです。鶏ガラと豚ガラのスープをベースに、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油で味付けをしました。ラーメンの定番の食材である焼き豚、もやし、メンマ、なるとを使用しています。

いかのねぎ塩焼きは、しょうが、にんにく、長ねぎといった^{こうみ}香味野菜と塩、黒こしょう、白ごま、ごま油などで味付けしました。焼いても身が縮まないように、かのか目に切れ目を入れてあります。

さて、今日のクイズはメンマに関するクイズです。

クイズ：メンマは何を加工したのでしょうか。

<1> エリンギ

<2> たけのこ

<3> へちま

今日のクイズの答え・・・<2>たけのこでした。メンマは、たけのこをゆでて乾燥させ、

発酵させたものです。中国や台湾発祥の食べ物です。今日は国産品を使用しています。



ランチタイムズ

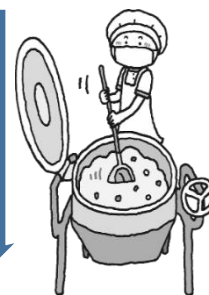
小平市立学校給食センター

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

【3月11日（木）の献立】

牛乳 ごはん こづゆ

鮭のごまみそ焼き ヨーグルト



東日本大震災からちょうど10年が経過しました。今日は、震災を忘れないでほしいという思いをこめて、福島県の^{あいづ}会津地方の郷土料理である「こづゆ」を取り入れました。江戸時代の後期から^{あいづはん}会津藩の^{ぶけ}武家料理や^{しょみん}庶民のハレの日のごちそうとして広まった料理で、今でもお正月や^{かんこんそうさい}冠婚葬祭には欠かせないものだそうです。ほたての貝柱でとっただしのうま味を生かして、薄味に仕上げます。具材は、^{まめぶ}豆麩、にんじん、しいたけ、^{さといも}里芋、きくらげ、糸こんにゃく、^{ぎんなん}銀杏などを入れます。ちなみに、今日は銀杏は使用していません。

さて、今日のクイズは^{まめぶ}豆麩に関するクイズです。

クイズ：次のうち、^{まめぶ}豆麩の原料はどれでしょうか。

<1> 小麦粉

<2> 米粉

<3> 片栗粉

今日のクイズの答え・・・<1>小麦粉でした。たんぱく質を抽出して作ります。



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

【3月12日（金）の献立】

牛乳 カレーライス

かいそう
 海藻サラダ



今日は、中学校の給食の献立の中で一番リクエストの多いカレーライスが主食です。豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもといった定番の材料を豚ガラスープでじっくりと煮込みました。りんごやマンゴー、バナナ、パイナップルなどから作ったフルーツのペースト、しょうゆを隠し味に使用しています。煮込んでとんでしまった香りを補うために、ガラムマサラというミックススパイスを加えています。

さて、今日のクイズはガラムマサラに関するクイズです。

クイズ：ガラムマサラに配合されていないスパイスは、次のうちどれでしょうか。

- <1> 甘い香りのするシナモン
- <2> 辛い味のチリペッパー
- <3> 黄色い色のもとになるターメリック

今日のクイズの答え・・・<3>黄色い色のもとになるターメリックでした。「ガラム」

は「熱い、温かい」、マサラは「混ぜる」の意味です。辛味と香りを補う調味料です。



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

【3月15日（月）の献立】

牛乳 ごはん わかめスープ

豚肉のレモン^{しょうゆ}醤油 ナムルサラダ



今日の主食は、2、3年生は通常の北海道産のななつぼしを炊いたものを提供していますが、1年生は小平市の防災備蓄品の一つである「アルファ化米」を提供しています。アルファ化米は、生のお米から炊飯したご飯と同じデンプンの構造をしています。炊飯直後に熱風で急速に乾燥させています。長く保存ができ、水やお湯を加えるだけでごはんが出来上がるため、災害時には大変役立ちます。

おかずには、生徒のみなさんから人気のある豚肉のレモン^{しょうゆ}醤油とナムルサラダを取り入れました。

さて、今日はナムルサラダに使用したもやしに関するクイズです。

クイズ：もやしについて正しいのはどれでしょうか。

- <1> 光合成をさせて育てる
- <2> 光のよく当たる明るい場所で育てる
- <3> 光の当たらない暗い場所で育てる

今日のクイズの答え・・・<3>光の当たらない暗い場所で育てるでした。



ランチタイムズ

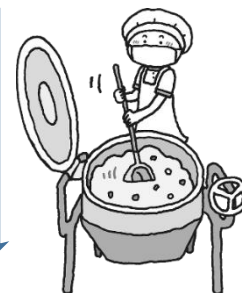
【3月16日（火）の献立】

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 コッペパン クリームシチュー

鶏肉のバジル焼き なばな 菜花のサラダ



今日は、学校給食の定番のメニューの一つ、クリームシチューを取り入れました。クリームシチューは、家庭科で学ぶ6つの基礎食品群の全てがそろった栄養バランスの良い一品です。

鶏肉のバジル焼きは、オリーブオイル、白ワイン、バジル、にんにくのすりおろし、塩、こしょうで下味をつけて焼きました。

サラダに使用した^{なばな}菜花は、春の旬の野菜です。やわらかい花茎や葉、つぼみを食べます。ほろ苦い味が特徴の野菜です。

さて、今日のクイズは菜花に関するクイズです。

クイズ：菜花について正しいのはどれでしょうか。

- <1> 江戸時代には油を採取するために栽培されていた
- <2> 黄色い花が咲いている方がおいしい
- <3> ナス科の野菜である

今日のクイズの答え・・・<1>江戸時代には油を採取するために栽培されていたでした。

ちなみに、菜花はアブラナ科の野菜で、花が咲く前の方が苦みが少なく食べやすいです。



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

【3月17日（水）の献立】

牛乳 ごはん 豚汁

さばのおろしソースかけ おひたし



今日の豚汁とおひたしは、リクエストの多かった料理です。

おひたしは本来、ゆでた野菜をだし汁としょうゆ、みりんなどを合わせたものに浸して作る料理です。江戸時代には、アルコール分をとばした酒やお酢、いりこやくらげ等を使用したおひたしもあったそうです。給食では、ゆでた野菜にしょうゆと削り節をかけていただきますが、^{げんみつ}厳密に言うとだしに浸していないので、違う料理になります。

さて、今日はおひたしに関するクイズです。

クイズ：野菜とだしを一緒に煮た後に、冷やす料理は何というでしょうか。

<1> 含め煮

<2> 煮びたし

<3> 揚げびたし

今日のクイズの答え・・・<2>煮びたしでした。含め煮は、たっぷりの煮汁で味がしみこむまでやわらかく煮ることを言います。



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

【3月18日（木）の献立】

牛乳 肉野菜うどん

ししゃもの^{なんぼんづ}南蛮漬け フルーツ白玉



肉野菜うどんのつけ汁には、かつおの削りだしとさばの削りだし、豚ばら肉を使用して、コクを出しました。うどんは、国内産の小麦粉を使用しているため、少し黒っぽい色をしています。外国産の小麦粉に比べると、国産の小麦粉で作ったうどんの方がコシが強いです。

ししゃもの^{なんぼんづ}南蛮漬けは、ししゃもを油で揚げた後、しょうゆ、みりん、砂糖、米酢、ごま油、一味唐辛子、しょうが、長ねぎで作ったたれをかけました。

さて、今日はどうどんに関する問題です。

クイズ：小平市の郷土料理のうどんは何と呼ばれているのでしょうか。

<1> さぬきうどん

<2> ほうとう

<3> ^{かて}糧うどん

今日のクイズの答え…<3>^{かて}糧うどんでした。お正月やお盆、お彼岸など人が集まるときには、手打ちのうどんが各家庭で作られ、ふるまわれていました。



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

【3月22日（月）の献立】

牛乳 ちゅうかふう 中華風 どん そぼろ丼 とうふ 豆腐チゲ



今日の中華風ちゅうかふうそぼろどん丼は、長ねぎ、干ししいたけ、たけのこや豚ひき肉を炒めて、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。しょうがの風味もきかせています。

とうふ豆腐チゲは、鶏肉、豆腐、たまねぎ、にら、ほうれん草などの野菜を鶏ガラスープで煮込み、白菜キムチ、コチュジャン、赤みそなどで味付けをしました。コチュジャンは、もち米、米こうじ、とうがらし唐辛子、塩をはっこう発酵させて作る韓国の唐辛子みそです。

さて、今日は豆腐に関する問題です。

クイズ：豆乳から豆腐を作る際に加える食品添加物は何というのでしょうか。

- <1> にがり
- <2> にこごり
- <3> 寒天

今日のクイズの答え・・・<1>にがりでした。豆腐の凝固剤は、塩化マグネシウム（にがり）の他に、硫酸カルシウム、塩化カルシウムなどがあります。



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

【3月23日（火）の献立】

牛乳 チンジャオロースーどん 青椒肉絲丼 ワンタンスープ



今日の主食の青椒肉絲は、豚肉、ピーマン、たけのこなどを細切りにして炒め、オイスターソースなどで味付けした料理です。家庭で作る時には、豚肉に酒、しょうゆなどで下味をつけておき、片栗粉をまぶして、多めの油で先に炒めておくとよりおいしくできます。元々は、豚肉の細切りを油で揚げたものと唐辛子を炒めた料理で、たけのこやごま油、オイスターソースは使っていなかったそうです。

さて、現在の学校給食センターで作る給食は、明日で終了となります。今日は学校給食センターに関する問題です。

クイズ：学校給食センターでは、何年前から給食を提供していたのでしょうか。

<1> 27年前

<2> 38年前

<3> 49年前

今日のクイズの答え・・・<2>38年前でした。昭和57年（1982年）5月より

現在地で中学校給食の提供を行ってきました。



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

【3月24日（水）の献立】

牛乳 コッペパン トマトスープ
 マカロニグラタン りんご缶



今日のマカロニグラタンは、学校給食センターでは初めて提供するメニューです。マカロニを加えたクリーム煮を少し固めに作り、1人分ずつ紙カップに注ぎ分けた後、粉チーズ、パン粉、パセリを混ぜ合わせたものをのせて焼き物機で焼きました。別配付のプリントにもありますが、いつもはご飯を入れている容器に配食しています。片付け方もプリントをよく読んで、片付けてください。

さて、今日で現在の学校給食センターで作る給食は最後になります。今日は学校給食センターに関する問題です。

クイズ：生徒のリクエストが一番多かったのは何だったのでしょうか。

- <1> 揚げパン
- <2> ラーメン
- <3> カレーライス

今日のクイズの答え・・・<3>カレーライスでした。豚汁や鶏肉の唐揚げなどの肉料理、トーストなどの料理もリクエストが多かったです。