

ランチタイムズ

学務課給食担当



(学校給食センター)

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

【4月8日(木)の献立】

牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ^あ ハムとほうれん草のソテー

キーマカレー 切り昆布^{こんぶ}サラダ



今日から新年度の給食が始まりました。学校給食センターの建て替え期間中は、立川市にあるシントミフーズ株式会社というお弁当の調理工場で作ったお弁当を提供していきます。ごはんとおかずは別の容器にそれぞれ盛り付けています。ごはんは今までと同じように温かいまま教室に届きます。おかずは食中毒防止のため、しっかり加熱した後、20度付近まで冷やしてから盛り付けしています。今日はリクエストの多い鶏肉のから揚げとキーマカレーをおかずに選びました。

クイズ：中学生の給食1食分のエネルギーは何kcalを目安に考えているでしょうか。

<1> 650kcal

<2> 830kcal

<3> 1000kcal

今日のクイズの答え・・・<2>830kcalでした。1年生から3年生まですべて同じ量になっています。ちなみに小学校高学年は780kcal、中学年は650kcalです。

ランチタイムズ

学務課給食担当



(学校給食センター)

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

【4月9日(金)の献立】

牛乳 ^{せきはん}赤飯 ^{さわら}鱈 ^やのみそ焼き かわりきんぴら
だいがくいも
大学芋 おひたし



今日の給食は、1年生の入学と2、3年生の進級をお祝いして、^{せきはん}赤飯の
^{こんだて}献立にしました。赤飯は、日本のお祝いの食事に欠かせない行事食です。もち米が十分に収穫できなかった古代には、^{あかまい}赤米 ^むを蒸したものを神様にお供えする風習があったそうです。

昔から赤い色には、^{じゃき}邪気 ^{はら}を払う力があるとされてきました。邪気とは、人の身に災いを起こすと信じられていた悪い気のことをいいます。

今日のクイズは^{せきはん}赤飯に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、今日の赤飯に使用している豆はどれでしょうか。

<1> ^{あずき}小豆

<2> ^{きんときまめ}金時豆

<3> ささげ

今日のクイズの答え・・・<3>ささげでした。小豆は皮が柔らかくて破れやすく、^{せつぶく}切腹のイメージ

につながるので、^{ぶし}武士が小豆ではなくささげを好んだとされています。

ランチタイムズ

学務課給食担当

(学校給食センター)

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月12日(月)の献立】

牛乳 ごはん ビビンバの肉炒め^{にくいた} ビビンバの野菜ナムル^{やさい}
あげぎょうざ^あ フルーツミックス



今日のおかずは、ビビンバの肉炒め^{にくいた}と野菜ナムル^{やさい}を提供しました。ごはんの容器に少しずつ移して、ごはん^あと混ぜながら食べてください。肉炒めには、豚肉と切りほしだいこん^{きりほしだいこん}を炒めて、しょうゆやテンメンジャン、トウバンジャンなどで味付けをしています。

ぎょうざは、小平市内産のキャベツを使用したものです。小平市内では、キャベツや大根、里芋といった野菜やいもを多く育てています。市内農家の庭先には野菜の直売所などがあります。

さて、今日はビビンバに関するクイズです。

クイズ： ビビンバは、どこの国の料理でしょうか。

<1> 韓国^{かんこく}

<2> 日本

<3> 中国

今日のクイズの答え・・・<1>韓国^{かんこく}でした。「ビビン(ピビム)」は「混ぜる」、「バ(パツ)」は「ごはん」という意味です。よく混ぜて食べましょう。

ランチタイムズ

学務課給食担当

(学校給食センター)

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月13日(火)の献立】

牛乳 ごはん さばのおろしだれ

豚肉とたけのこのみそ炒め 白いんげん豆の甘煮



今日の主菜は、脂あぶらののった「さば」を使用しました。さばにしょうがしょうゆ、酒などで下味をつけておき、油あで揚げて、おろしだれをかけました。大根おろしには、消化いちようを助けたり、胃腸の働きを整えたりする働きがあると言われてい
ます。脂の多い料理に添えられることも多いですね。

さばには、脂質ししつが多く含まれており、その中でも動脈硬化どうみやくこうかの予防などに役
立つDHAディーエイチイーやEPAイーピーイーという栄養が多く含まれています。

さて、今日は「さば」に関するクイズです。

クイズ: 実際にある「さば」を使ったことわざはどれでしょうか。

<1> さばを読む

<2> 腐くさってもさば

<3> 蝦えびでさばを釣る

今日のクイズの答え・・・<1>さばを読むでした。「実際の数よりも大きく言う」ことをいいます。

ちなみに、「腐くさっても鯛たい」、「蝦えびで鯛たいを釣つる」が正しいです。

ランチタイムズ

学務課給食担当

(学校給食センター)

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月14日(水)の献立】

牛乳 うず巻^まきパン ハンバーグケチャップソースかけ

アスパラとコーンのソテー カルボナーラポテト

イタリアンサラダ



主菜のハンバーグは、豚ひき肉の他に鶏ひき肉を使用していて、あっさりとした味わいです。中濃^{ちゅうのう}ソース、ケチャップ、砂糖、赤ワインと少々の辛子を使用して、オリジナルのソースを作りました。

ソテーには、春の旬^{しゅん}の野菜、アスパラガスを使用しました。アスパラガスには、アスパラガスから発見された「アスパラギン酸^{さん}」という成分が多く含まれています。アスパラギン酸には、身体^{からだ}の疲れ^{つか}をとり、スタミナをつける作用があるとされています。

今日のクイズは、アスパラガスに関するクイズです。

クイズ:アスパラガスは、どの部分を食べているのでしょうか。

<1> 根

<2> 茎

<3> 葉

今日のクイズの答え・・・<2>茎でした。若い茎と葉の部分を食べています。

ランチタイムズ

学務課給食担当

(学校給食センター)

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月15日(木)の献立】

はっこうにゅう

発酵乳 たけのこごはん 鶏肉の変わりみそ焼き

うずらたまごの塩ゆで はるやさい た あ 春野菜の炊き合わせ わかめサラダ



今日の主食には、春の旬しゅんの食材の一つ、新たけのこをゆでて使用しました。この時期限定の味わいの新たけのこは、香りも食感しょっかんも違います。通常、たけのこの水煮として出回しゅうかくっているのは、春に収穫したものを加工し、1年間使用できるように保存しているものです。

副菜の春野菜はるやさい た あの炊き合わせには、たけのこ、ふきといった春の野菜を使用しました。春の野菜には、ほろ苦い味のものがあります。

さて、今日のクイズはたけのこに関するクイズです。

クイズ： たけのこは、どの条件の時一番大きく成長するでしょうか。

<1> 雨が降った後

<2> 風が吹いた後

<3> 気温が急に上昇した時

今日のクイズの答え・・・<1>雨が降った後でした。「雨後のたけのこ」ということわざもあります。雨が降ったあと、たけのこが次々出てくることから、次々と物事ものごとが現あらわれてくるという例えです。

ランチタイムズ

学務課給食担当

(学校給食センター)

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月16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 たつた あ いかの竜田揚げ



今日は中華風の豆腐料理がメインです。にんにく、しょうが、トウバンジャンの風味をきかせ、しょうゆ、赤みそ、砂糖などで味付けをしています。

いかの竜田揚げは、いかに酒、しょうゆ、しょうがのすりおろして下味をつけておき、油で揚げました。

バンサンスーは、春雨と細切りの野菜、ハムを中華風のドレッシングで和えた料理です。彩りにきくらげも使用しています。

さて、今日はいかに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、春に旬を迎える小型のいかはどれでしょうか。

<1> あおりいか

<2> ほたるいか

<3> するめいか

今日のクイズの答え・・・<2>ほたるいかでした。春に富山湾などで獲れる 7 cmほどの小さないかです。ほたるのように光ることから名前がついています。

ランチタイムズ

学務課給食担当

(学校給食センター)

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月19日(月)の献立】

牛乳 ごはん ^{さけ} 鮭の塩焼き ^{しおや}

^{きりぼしだいこん} 切干大根のオイスターソース炒め ^{いた} 鶏ささみサラダ



今日の主菜は、北海道産の鮭をシンプルな塩焼きにしました。鮭の身の色は、「サーモンピンク」とも言われています。鮭のエサであるオキアミなどには、ピンク色のもとになる「アスタキサンチン」という色素^{しきそ}が含まれおり、この色は鮭の筋肉に蓄積^{ちくせき}されていきます。そのため、稚魚^{ちぎよ}の時はまだ身の色は赤くないそうです。

副菜の切干大根^{きりぼしだいこん}は、煮物などに使用することが多い食材ですが、今回は、ごま油、オイスターソースなどで中華風に味付けしました。

さて、今日のクイズは鮭^{さけ}に関するクイズです。

クイズ: 鮭の卵は何と言うのでしょうか。

<1> キャビア

<2> かずのこ

<3> いくら

今日のクイズの答え・・・<3>いくらでした。キャビアはチョウザメの卵、かずのこはにしんの卵です。ちなみにすじこは、鮭の卵をかたまりのまま加工したものです。

ランチタイムズ

学務課給食担当

(学校給食センター)

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月20日(火)の献立】

牛乳 ごはん チキンカツ プチトマト

こまつな あぶらあ に
小松菜と油揚げの煮びたし メンマソテー



今日の主菜は、鶏のおね肉をカツにしました。鶏のおね肉には、イミダペプチドという疲労回復に役立つ成分が含まれています。渡り鳥は何日間も休まずに飛び続けることができるのですが、このことに注目して、研究した結果、発見された成分だそうです。

メンマソテーは、国産のメンマと豚肉、にんじん、チンゲン菜^{いた}を炒め合わせて、砂糖^{さとう}、しょうゆ、一味唐辛子^{いちみとうがらし}などで味つけしました。メンマは、たけのこを発酵させて作る食品です。

さて、今日のクイズはプチトマトに関するクイズです。

クイズ:給食でプチトマトのへたを取り除いている理由は何でしょうか。

- <1> 食べる人の手間を省くため
- <2> 洗っているうちにとれてしまうものが多いから
- <3> へたの周りに細菌が多いから

今日のクイズの答え・・・<3>へたの周りに細菌が多いからでした。洗ってから、提供までに時間がかかるため、給食ではへたを取り除いて細菌をよく洗い流しています。

ランチタイムズ

学務課給食担当

(学校給食センター)

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月21日(水)の献立】

牛乳 コーンピラフ チリコンカン

フライドポテト ツナサラダ



今日の主食は、鶏ガラスープ、バター、コーンの甘みを生かしたコーンピラフです。コーンは、北海道産の甘みのあるものを選んでいきます。

チリコンカンは、アメリカのテキサス州南部発祥^{はっしょう}の料理です。スペイン語で「チリ」は「唐辛子」^{とうがらし}、「カルネ」は「牛肉」を意味するようで、元々は「チリ・コン・カルネ」という名前です。冷蔵庫がなかった時代に、鮮度の落ちた肉をチリパウダーなどのスパイスを使用して煮込んだことから生まれた料理です。

さて、今日のクイズは給食のサラダに関するクイズです。

クイズ:給食では、サラダといっても野菜はゆでて水で冷やしています。なぜ、ゆでているのでしょうか。

- <1> ゆでると野菜のかさが減るから
- <2> 野菜についている細菌を殺すため
- <3> 野菜の変色を防ぐため

今日のクイズの答え・・・<2>野菜についている細菌を殺すためでした。野菜の中心部の温度が、85度90秒以上になることを確認しています。

ランチタイムズ

学務課給食担当

(学校給食センター)

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月22日(木)の献立】

ミルクコーヒー コッペパン ポテトカップグラタン

スクランブルエッグ カレーヴィルスト

ほうれん草のサラダ



スクランブルエッグは、小平市内の中学校の生徒が昨年の家庭科の課題の中で考えたメニューです。夏休み中に、小平市内産の食材を使用して朝ごはんを作り、レポートを作成するという課題でした。

カレーヴィルストは、ドイツのベルリン地方発祥^{はっしょう}の料理です。ヴィルストは、ドイツ語でソーセージのことです。今日はフランクフルトをゆでて、ケチャップ、はちみつ、カレー粉、バルサミコ酢などで作ったソースをからめました。

さて、今日は朝ごはんに関するクイズです。

クイズ:朝ごはんには必ず食べたほうがよいものはどれでしょうか。

<1> ごはん、パンなどの主食

<2> 肉、魚、卵、豆腐^{とうふ}などを使った主菜

<3> 野菜を使った副菜

今日のクイズの答え・・・<1>ごはん、パンなどの主食でした。必ず朝ごはんを食べて、登校し

ましょう。肉、魚、卵、豆腐^{とうふ}などを使った主菜、野菜を使った副菜もプラスすると良いですね。

ランチタイムズ

学務課給食担当

(学校給食センター)

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月23日(金)の献立】

牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め^{いた} じゃこ^{こんぶ}昆布
海藻^{かいそう}サラダ ひとつちコロッケ



今日の豚肉のしょうが炒めには、肩^{ぶい}ロースという部位を使用しました。脂身と^{あぶりみ}
^{あかみ}赤身の部分のバランスが良く、やわらかくて食べやすい部位です。給食では、
さっと豚肉をゆでて、余分な脂^{よぶん あぶら}を取り除いてから炒めています。

じゃこ^{こんぶ}昆布は、ちりめんじゃこ、細切りの昆布、ピーマンをごま油^{いた}で炒めて、
酒、砂糖^{さとう}、みりん、しょうゆ、一味唐辛子^{いちみとうがらし}で味付けをしました。ごはん^{いっしょ}と一緒に
食べてください。

さて、今日のクイズはしょうがに関するクイズです。

クイズ：日本で一番しょうがを生産しているのはどこでしょうか。

<1> 香川県

<2> 青森県

<3> 高知県

今日のクイズの答え・・・<3>高知県でした。国内で消費しているしょうがのうち、約半分が国内
産で、そのうち40%程度が高知県産です。輸入ものは、ほとんどが中国産です。

ランチタイムズ

学務課給食担当

(学校給食センター)

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月26日(月)の献立】

牛乳 ごはん にくだんご 肉団子と野菜の甘酢煮 やさい

ビーフンソテー 野菜のか変わりづ漬



主菜の肉団子と野菜の甘酢煮は、肉団子を油で揚げて、たまねぎ、にんじん、たけのこ、カラーピーマンで作った野菜あんかけをかけました。お弁当ということで、肉団子が均等に入るように、配食方法を工夫しています。

野菜の変わり漬は、きゅうりと大根をゆでて、冷やしたものをしょうが、にんにく、ごま油、砂糖などで作った中華風のたれに漬けました。

ビーフンソテーは、豚肉、ビーフン、野菜を炒めて、オイスターソース、しょうゆなどで味付けしています。

さて、今日はビーフンに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、ビーフンの原料はどれでしょうか。

<1> 小麦

<2> 豆

<3> 米

今日のクイズの答え・・・<3>米でした。米を粉にした後、水を加え、蒸して冷やし、乾燥させ

て作られます。中国南部、台湾、東南アジアなどを中心に世界中で食べられています。

ランチタイムズ

学務課給食担当

(学校給食センター)

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月27日(火)の献立】

牛乳 グリンピースごはん ジャがいもと野菜のそぼろ煮
きびなごのから揚げ ハムサラダ



今日の主食は、春の旬^{しゅん}の生^{なま}のグリンピースを使用しています。グリンピースの独特の香りや食感が苦手という人も多いですが、生のグリンピースは春限定の味ですので、ぜひ味わってみてください。

ジャがいもと野菜のそぼろ煮^には、油で豚ひき肉、たまねぎ、にんじんなどを炒めて、かつおの厚削り^{あつけず}でとっただし、砂糖、みりん、しょうゆなどで煮含^{にふく}めています。仕上げにおろししょうがを加えています。

きびなごは、鹿児島県産のものを使用しました。体に銀色の帯^{おび}のような模様^{もよう}がある小魚です。

さて、今日はグリンピースに関する問題です。

クイズ:グリンピースの仲間の野菜で、さやごと食べるのはどれでしょうか。

<1> そら豆

<2> さやえんどう

<3> ピーマン

今日のクイズの答え・・・<2>さやえんどうでした。スナックえんどうも仲間です。

ランチタイムズ

学務課給食担当

(学校給食センター)

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月28日(水)の献立】

牛乳 コッペパン しろみさかな 白身魚フライ ほうれん草とコーンのソテー
鶏肉のトマト煮込み にこ あまなつかん 甘夏缶とみかんのゼリーポンチ



主菜の白身魚フライの原料は、タラです。タルタルソースをつけて食べてください。タルタルソースは、たまごを使用していないものを選びました。

鶏肉のトマト煮込みは、鶏肉をにんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、じゃがいもと合わせて煮込みました。かく隠し味にウスターソースやパセリやロリエなど香りの良いハーブを加えています。

デザートは、甘夏みかん缶、みかん缶、みかんのゼリーを合わせました。冬場の主役だったみかんから温かくなるにつれて、大型のかんきつ類が出回ります。甘夏みかんはほろ苦い味のさっぱりとしたかんきつ類です。

さて、今日のかんきつ類に関する問題です。

クイズ: 次のうち、実際にあるかんきつ類はどれでしょうか。

<1> 紅ほっぺ

<2> 紅まどんな

<3> 紅はるか

今日のクイズの答え・・・<2>紅まどんなした。紅ほっぺはいちご、紅はるかはさつまいもです。

ランチタイムズ

学務課給食担当

(学校給食センター)

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月30日(金)の献立】

牛乳 ごはん ^{にくどうふ}肉豆腐の^{いた}キムチ炒め しゅうまい
大豆もやしのサラダ



今日の主菜は、豚肉とやわらかい食感の^{あつあ}厚揚げ、^{いた}白菜キムチを炒めて、しゅうゆ、^{さと}砂糖などで味付けした^{にくどうふ}肉豆腐の^{いた}キムチ炒めです。白菜キムチは、今年
の1月に小平市内産の白菜を使用して作ったもので、2トンの白菜から全部
で960kg程度の白菜ができました。年間を通して使用しています。

大豆もやしのサラダは、人気のある副菜の一つです。大豆もやしは、^{はつが}発芽させることで、大豆の時にはないビタミンCが生成されています。また、^{しょうか}消化や
^{きゅうしゅう}吸収もしやすい形に変化しています。

さて、今日はもやしに関する問題です。

クイズ:もやしは発芽してから何日間で出荷されるでしょうか。

<1> 1日

<2> 1週間

<3> 1ヶ月

今日のクイズの答え・・・<2>1週間でした。光の当たらない工場、温度や水、空気の状態を管理された状態で栽培されています。