

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



【5月6日(木)の献立】

牛乳 ごはん ^{なまあ}生揚げの^にうま煮 かつおの^あたつた揚げ
きゅうりとわかめのサラダ



連休の合間で、朝起きるのがつらかったり、何となく体調が優れないという人もいるかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活のリズムを取り戻していきましょう。

おかずの「^{なまあ}生揚げの^にうま煮」の「^にうま煮」とは、肉や野菜などを^{あまから}甘辛く^に煮たものを言います。^{さとう}砂糖などを入れて、甘みを加えて、しっかりとした味付けに仕上げています。

この時期の旬の「かつお」は、しょうゆ、酒、おろししょうがなどで下味をつけておき、油で^あ揚げ提供しました。今日のクイズはかつおに関するクイズです。

クイズ：この時期の「かつお」は何と呼ばれているでしょうか。

<1> 初がつお

<2> 戻りがつお

<3> 夏がつお

今日のクイズの答え・・・<1>初がつおでした。秋のかつおは、戻りがつおと言います。

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



【5月7日(金)の献立】

牛乳 ごはん さかな 魚メンチカツ コーンポテト
ハムと青菜のソテー 和風サラダ お茶プリン



今日の「さかな魚メンチカツ」は、東京都のはちじょうじまさん八丈島産のムロアジを加工したものです。ムロアジは、8月から12月頃に水揚げされます。給食では、東京都でと獲れる魚として、年に数回使用しています。ムロアジを加工した「くさや」が特に有名です。じるくさや汁と呼ばれる発酵した魚のしおづ塩漬けの汁に漬けこみ、てんぴ天日でほ干してひもの干物に加工します。

デザートは、はちじゅうはちや八十八夜に合わせて、「お茶プリン」を提供しました。

今日のクイズは、東京の海(いずしょとう伊豆諸島、おがさわらしょとう小笠原諸島を含むかいいき海域)に関するクイズです。

クイズ: 東京の海は、日本の海の約何パーセントを占めているでしょうか。

<1> 約10%

<2> 約20%

<3> 約40%

今日のクイズの答え・・・<3>約40%でした。くろしお黒潮が流れ込む優れたぎょじょう漁場になっています。

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



【5月10日(月)の献立】

牛乳 ごはん 鮭の塩麹焼き 金時豆の甘煮

肉じゃが煮 もやしと小松菜のおひたし



おかずの鮭は、塩麹という調味料につけこんでから、オーブンで焼いています。塩麹は、塩と麹を合わせて発酵させた調味料です。塩味に加えて、うま味と甘みも合わさった調味料です。お肉に使用すると、やわらかくなるなどの効果もあります。

金時豆の甘煮の金時豆は、やわらかく味も良いことから、煮物に適した豆です。いんげん豆の仲間で、「赤いんげん豆」とも呼ばれます。北海道で多く栽培されています。

さて、今日はいんげん豆に関するクイズです。

クイズ：次のうち、いんげん豆の仲間の豆はどれでしょうか。

<1> ひよこ豆

<2> 虎豆

<3> レンズ豆

今日のクイズの答え・・・<2>虎豆でした。白地に虎の毛のような茶色のまだら模様がある豆です。他にも大福豆、手亡豆、うずら豆などがあります。

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



【5月11日(火)の献立】

牛乳 ごはん コロッケ ほうれん草ソテー

もやしのサラダ フルーツミックス



コロッケは、フランスの「クロケット」という料理がもとになっています。フランスのクロケットは、肉や魚、野菜などにホワイトソースを加えて、小麦粉、卵、パン粉をまぶし、油で揚げ^あげた料理です。日本に伝わった際に、乳製品よりもじゃがいもの方が入手しやすかったことから、じゃがいもを使って作る「コロッケ」が誕生したそうです。当時、長崎ではじゃがいもが多く生産されていたことも理由の一つだそうです。ヨーロッパ各地には「クロケット」から派生した料理がいろいろとあります。興味のある人は調べてみてください。

さて、今日はコロッケに関するクイズです。

クイズ：次のうち、「ライスコロッケ」はどこの国^{はっしょう}発祥の料理でしょうか。

<1> イタリア

<2> フランス

<3> 中国

今日のクイズの答え・・・<1>イタリアでした。リゾットのように調理したお米に衣をつけて油で

揚げ^あげる料理です。チーズや生ハム、ほうれん草などを入れるものもあります。

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



【5月12日(水)の献立】

牛乳 ごはん つくね ひじきの炒り煮

わかめとじゃこのサラダ プチトマト



主菜のつくねは、主に鶏ひき肉を使用しています。「つくね」という名前は、こねて丸めるという「つくねる」からきています。今日は、ゆず入りのつくねを提供しました。

よく似ている言葉に「つみれ」があります。「つみれ」は「つみ入れる」という言葉からきています。つみれは、魚が原料というイメージがありますが、肉を使用することもあります。細かくペースト状にした魚や肉につなぎとなる片栗粉などを加え、少しずつちぎって鍋の中に直接入れて煮るという調理方法のことを言います。

今日のクイズは、つくねに関するクイズです。

クイズ:つくねの調理のコツとして正しいものはどれでしょうか。

- <1> 片栗粉などのつなぎは多く入れる
- <2> 粘りが出ないように軽く材料を混ぜる
- <3> 粘りが出るまで材料をよく混ぜる

今日のクイズの答え・・・<3>粘りが出るまで材料をよく混ぜるでした。

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



【5月13日(木)の献立】

ミルクコーヒー コッペパン ウィンナーのケチャップソースかけ

マカロニソテー ツナポテト 野菜サラダ



おかずのウィンナーのケチャップソースかけのソースは、ケチャップ、ウスターソース、赤ワインの他にからしを少々加えています。コッペパンに切れ目がありますので、セルフでウィンナーをはさんで食べてください。

マカロニソテーは、ベーコン、たまねぎ、ピーマンとともに炒めて、塩、こしょうなどでシンプルに味付けをしました。ピーマンの独特の香り成分は、「ピラジン」と言い、血液の流れをよくする働きがあるそうです。

今日のクイズは、ピーマンに関するクイズです。

クイズ:ピーマンは、切り方によって苦みの感じ方が異なります。苦みを感じにくい切り方は次のうちどれでしょうか。

<1> 縦に切る

<2> 横に輪切りにする

<3> 半分に割る

今日のクイズの答え・・・<1>縦に切るでした。ピーマンの細胞は縦に並んでおり、横に輪切りにすると細胞が壊れやすく、苦みも感じやすいです。

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



【5月14日(金)の献立】

牛乳 ツナカレーピラフ 鶏肉のバーベキューソースかけ
アスパラソテー ビーンズサラダ



今日の主食は、カレーとバターの風味を生かしたツナカレーピラフです。油でたまねぎ、にんじん、ツナを炒めて、鶏ガラスープ、塩、こしょう、カレー粉で味付けし、さやいんげんも加えました。

鶏肉のバーベキューソースかけのバーベキューソースは、酒、しょうゆ、
砂糖、りんご、にんにく、しょうがをすりおろしたものを合わせたソースです。

ソテーには、旬のグリーンアスパラガスを使用しました。緑黄色野菜の仲間
でカロテンやビタミンCなどの栄養も豊富に含まれています。

さて、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：アスパラガスの扱い方について正しいものはどれでしょうか。

<1> 常温で保管する

<2> 食べやすい大きさに切ってからゆでる

<3> 三角形のはかまや根元の皮は取り除いたほうがよい

今日のクイズの答え・・・<3>三角形のはかまや根元の皮は取り除いたほうがよいでした。

購入後は、キッチンペーパーなどにくるんで冷蔵庫で立てて保管すると長持ちします。

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



【5月17日(月)の献立】

牛乳 ごはん マーボードウフ きゅうりのピリ辛漬け
じゃがいもとごぼうのきんぴら炒め



今日のおかずの^{マーボードウフ}麻婆豆腐は、^{からづ}辛い物が苦手な人もいたので、辛さは控えめに作っています。^{いた}炒めた材料を豚ガラスープで煮て、^{さとう}砂糖、赤みそ、しょうゆ、塩、テンメンジャン、トウバンジャンで味付けをしました。

^{からづ}きゅうりのピリ辛漬けは、ゆでたきゅうり、にんにくに塩、しょうゆ、砂糖、ごま油、トウバンジャン、にんにくとしょうがのすりおろしたもので味付けをしています。熱いたれの中にゆでたての熱い野菜を^つ漬け込み、^こ冷やすことで味がしみこみやすくなります。

さて、今日はきゅうりに関するクイズです。

クイズ：次のうち、きゅうりに含まれる水分量はどのくらいでしょうか。

<1> 約35%

<2> 約65%

<3> 約95%

今日のクイズの答え・・・<3>約95%でした。カリウムなどの栄養も多く含むきゅうりは、夏

^{すいぶんほきゅうよう}場の水分補給用の野菜として優れています。

ランチタイムズ

【5月18日（火）の献立】

牛乳 コッペパン ポークビーンズ

とうふ
豆腐ナゲット コーンサラダ

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



今日のポークビーンズは、豚肉と豆をトマトなどで煮込んだアメリカの家庭料理です。豚肉の代わりにベーコンを使用することも多いそうです。今日は大豆を使用していますが、元々はいんげん豆やとうもろこしなどを煮込んで作っていたそうです。豆は肉に比べて脂肪が少なく、たんぱく質がしっかりとれ、食物繊維も多く含んでいる優秀な食材なので、給食では時折取り入れています。食物繊維の摂取量が少ない人が日本人には多いと言われているので、家庭でも積極的に豆を取り入れてもらえたらと思います。

さて、今日のクイズは大豆に関するクイズです。

クイズ：大豆の名前の由来は何でしょうか。

<1> 大きい豆

<2> 大切な豆

<3> 大きくふくらむ豆

今日のクイズの答え・・・<2>大切な豆でした。大豆は昔からたんぱく質がとれる豆として大

切にされてきました。お米と同じように税金（租税）として納めるくらい重要な作物でした。

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



【5月19日(水)の献立】

牛乳 ごはん ホキの甘酢あんかけ

きりぼしだいこん ちゅうかふういた
切干大根の中華風炒め えだまめサラダ



今日の主菜は、白身のホキを使用しました。片栗粉をまぶして油で揚げたホキに、砂糖、しょうゆ、米酢、塩でつくった甘酢あんをからめました。ホキは、南半球のオーストラリアやニュージーランド近海に生息する深海魚です。日本では、切り身などに加工されているため、ホキそのものを見る機会がありませんが、全長120cmほどの大きな魚で、重さは大きい物で7kgもあるそうです。

副菜の切干大根の中華風炒めは、ごま油でにんにくとともに材料を炒めて、酒、しょうゆ、砂糖、塩で味付けをしました。

さて、今日のクイズは切干大根に関するクイズです。

クイズ: 切干大根の賞味期限は製造からどのくらいでしょうか。

<1> 1日から3日間

<2> 半月から1ヶ月間

<3> 半年から1年間

今日のクイズの答え・・・<3>半年から1年間でした。開封前は常温で保管できます。開封

したら、酸化しやすいので、冷蔵庫で保管しましょう。

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



【5月20日(木)の献立】

牛乳 わかめごはん ししゃもの^{からあ}唐揚げ
いんげんのごまあえ ^{ごもくたまごや}五目卵焼き ^{はるさめ}春雨サラダ



今日のししゃもの^{からあ}唐揚げは、頭^{ほね}から尾まで丸ごと食べられます。骨もしっかりかんで食べることで、カルシウム^{せっしゅ}を摂取することができます。中学生の時期は、大人よりも多くカルシウム^とを摂る必要があります。今日のようなししゃもの他に、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、^{かいそう}海藻、ほうれん草、^{りよくおうしょく}小松菜などの緑黄色野菜^{やさい}など積極的に^と摂ることをおすすめします。

いんげんのごま和えは、ゆでたさやいんげん、キャベツ、にんじんを砂糖、しょうゆ、白すりごまで味付けしました。

さて、今日のクイズはさやいんげんに関するクイズです。

クイズ: さやいんげんは、どこの国が原産でしょうか。

<1> アメリカ

<2> 日本

<3> 中国

今日のクイズの答え・・・<1>アメリカでした。コロンブスがヨーロッパに持ち帰りました。そ

の後、ヨーロッパから中国に伝わり、日本へも伝わりました。

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



【5月21日(金)の献立】

牛乳 ごはん ホイコーロー ごもくまめ 五目豆
しゅうまい きゅうりとえのきのナムル



今日のおかずのホイコーローは、中国から伝わった料理で、日本でも家庭料理として定着しています。本場中国では、豚肉を かたまり 塊 のままゆでておき、切って いた 炒めて使います。一度調理したものをまた なべ 鍋に戻して調理することから、ホイコーロー(回鍋肉)という名前がついています。

しゅうまいは中国の てんしん 点心料理の一つです。材料に豚ひき肉やキャベツ、小麦粉で作った皮を使用することは同じですが、しゅうまいは本場では む 蒸して食べるのが普通です。

さて、今日は中国の料理、「てんしん 点心」に関するクイズです。

クイズ:「点心」とはどのような料理のことをいうのでしょうか。

<1> む せいろで蒸した料理

<2> けいしょく 軽食

<3> ひとくち 一口サイズの食べ物

今日のクイズの答え・・・<2> けいしょく 軽食でした。主菜やスープ以外の軽食、間食などを点心といいます。例えば、有名なものにちまき、ごま団子、あんまん、マンゴープリン等があります。

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



【5月24日(月)の献立】

牛乳 ごはん さわらのねぎみそ焼き つくだに 佃煮

かいそう 海藻サラダ みたらし だんご 団子



今日のさわらのねぎみそ焼きは、さわらにみじん切りにした長ねぎ、白みそ、酒、白すりごま、みりん、砂糖^{さとう}などで作ったねぎみそだれをかけています。

佃煮^{つくだに}は、手作りです。塩昆布^{しおこんぶ}、ちりめんじゃこ、白いりごま、かつおの削り節^{けず ぶし}を合わせて、砂糖^{さとう}、しょうゆ、みりんを加え、汁気^{しるけ}がなくなるまで煮つめました。ごはん^{いっしょ}と一緒に食べてください。

デザートは、白玉団子^{しらたま だんご}をゆでて、砂糖^{さとう}、しょうゆ、水、片栗粉^{かたくり こ}で作ったたれをからめました。

さて、今日のクイズはみたらし団子に関するクイズです。

クイズ：次のうち、みたらし団子発祥の地はどこでしょうか。

<1> 東京都の浅草寺^{せんそうじ}

<2> 京都府の下鴨神社^{しもがもじんじや}

<3> 奈良県の春日大社^{かすがたいしゃ}

今日のクイズの答え・・・<2>京都府の下鴨神社でした。毎年土用丑^{どようし}の日に行われる「御手洗^{みたらし}

まつり 祭」に境内で売られている「団子」が「みたらし団子」とよばれるようになったそうです。

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



【5月25日(火)の献立】

牛乳 バターライス 豆乳^{とうにゅう}クリームシチュー
ウィンナーと野菜のソテー グリーンサラダ



主菜の豆乳^{とうにゅう}クリームシチューは、牛乳と豆乳を両方使って作りました。普通のシチューを作るときと同じように、鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもなどを煮込み^{にこ}、小麦粉、バター、油で作ったルウ、牛乳を加えます。豆乳は加熱しすぎると分離^{ぶんり}してしまうので、温めておき、最後に加えています。

約半日間大豆を水につけて戻したものをミキサーにかけて、鍋に移し、こがさないように加熱した後、さらし布でこしてしぼって出てきた液体が豆乳です。

さて、今日は豆乳に関するクイズです。

クイズ：次のうち、豆乳をしぼった後に残る固形物は何と呼ばれているでしょうか。

<1> 豆腐^{とうふ}

<2> チーズ

<3> おから

今日のクイズの答え・・・<3>おからでした。食物繊維^{しょくもつせんい}が豊富^{ほうふ}な食品です。

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



【5月26日(水)の献立】

牛乳 ごはん ^{あつ あ}厚揚げと^{ぶたにく}豚肉の^{ねぎしおいた}葱塩炒め

小松菜のバター^{しょうゆいた}醤油炒め ビーフンサラダ



今日の主菜の^{あつ あ}厚揚げと^{ぶたにく}豚肉の^{ねぎしおいた}葱塩炒めは、豚肉、たまねぎ、ながねぎ、にんじん、もやし、厚揚げを炒めて、塩、レモン果汁、こしょうで味付けをして、仕上げに白ごまとにらを加えています。

小松菜のバター^{しょうゆいた}醤油炒めは、オリーブオイルでベーコン、しめじ、小松菜を炒め、バター、しょうゆで味付けし、最後にさくらえびを加えています。数年前に市内の中学生が家庭科の課題の中で、カルシウムを補給できる料理として作成したものです。小松菜、さくらえびにカルシウムが多く含まれています。

さて、今日はさくらえびに関する問題です。

クイズ：日本国内でさくらえびの漁が^{ゆい}唯一許可されているのはどこでしょうか。

<1> 東京湾

<2> 駿河湾

<3> 伊勢湾

今日のクイズの答え・・・<2>駿河湾でした。さくらえび保護のため、春と秋の年2回の決められた時期に、許可された船だけが漁を行うことができます。

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



【5月27日(木)の献立】

牛乳 ごはん アジフライ プチトマト

スクランブルエッグ コールスローサラダ



今日の主菜は、魚のアジをフライにしたものです。アジというと、普通はマアジのことを言います。マアジの旬は5月から7月です。

アジの仲間は温かい海に約150種類もいるそうです。日本では、マアジの他に、シマアジ、メアジ、マルアジなどが出回っています。アジという名前は、「味がよい」ところから名前がついたとされています。日本各地には、「関アジ」や「旬アジ」などの名前がつけられた「ブランドアジ」があります。

さて、今日はアジに関する問題です。

クイズ:アジの仲間だけにある特徴的なウロコの列は何というのでしょうか。

<1> ゼイゴ

<2> ヒレ

<3> エラ

今日のクイズの答え・・・<1>ゼイゴでした。エラから尾ビレにかけて体の側面にあるかたいウロコです。硬くて食べられないので、取り除いてから調理します。

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



【5月28日(金)の献立】

牛乳 ごはん にくだんご あまず 肉団子の甘酢あん にくやさしいた 肉野菜炒め
あおだいず かいそう 青大豆と海藻のサラダ あんにん 杏仁フルーツ



今日は「ごはん」についてのお話です。小平市の中学校給食では、年間を通じて北海道おびらちょう小平町産の「ななつぼし」を使用しています。小平町は、小平市と同じ名前の自治体であることから、昭和53年に教育・文化・産業などでの交流と友好を深めることやお互いの発展を祈願して、姉妹都市としてていけつ締結を結んでいます。

「ななつぼし」は北海道の中で最も生産量が多く、冷めてもおいしいことから、お弁当にも向いている品種です。

さて、今日は「ななつぼし」に関する問題です。

クイズ：次のうち、「ななつぼし」の由来となったものはどれでしょうか。

<1> テントウムシ

<2> ほくとしちせい 北斗七星

<3> 北海道の地名

今日のクイズの答え・・・<2> ほくとしちせい 北斗七星でした。北海道は空気が澄んでいて、星がよく見えることから、「北斗七星のよう輝いてほしい」という願いが込められたそうです。

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



【5月31日(月)の献立】

牛乳 ごはん いかのチリソースかけ 切干大根の煮つけ
さつまあげと野菜のうま煮^に 大根サラダ



今日のいかのチリソースのソースは、鶏ガラスープ、しょうがとにんにくのすりおろしたもの、長ねぎのみじん切り、砂糖、トマトケチャップ、塩、酒、トウバンジャンなどを合わせて作りました。「チリソース」という名前は、唐辛子^{とうがらし}の入りのトマトソースという意味です。

さつま揚げと野菜のうま煮は、昆布とかつおの厚削り、干しいたけの戻し汁の3種類のだしを使用しました。さつま揚げは、魚のすりみに調味料を合わせて練り、油で揚げ^あげた食べ物です。

さて、今日はさつま揚げに関する問題です。

クイズ:「薩摩^{さつま}」とはある県の古い名前ですが、それはどこでしょうか。

<1> 沖縄県

<2> 鹿児島県

<3> 愛媛県

今日のクイズの答え・・・<2>鹿児島県でした。江戸時代に鹿児島県は薩摩藩^{さつまはん}と呼ばれていました。鹿児島県では、さつま揚げのことを「つけあげ」と呼んでいます。