

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



【7月1日(木)の献立】

牛乳 ^ひ冷やし中華(麺、ごまだれ、^ひ冷やし中華のゆで野菜、ハム)

プチトマト ^あ揚げたこ焼き ^やなすの味噌炒め



今日の主食は、お弁当形式になって初めての^{めん}麺料理です。空のごはん容器に^{ふくろ}袋入りの^{ちゅうかめん}中華麺を出して、おかずの容器に入っているゆで野菜、ハムをのせ、ごまだれをかけて食べてください。ごまだれは、給食用に^{とくちゅう}特注で作ったもので、^{さんみ}酸味が控えめで食べやすいです。中華麺は袋に入ったまま、ある程度の大きさに手でちぎっておくと食べやすいです。

副菜には、夏の^{しゅん}旬の野菜であるなすやカラーピーマンを^{いた}炒めて、酒、みりん、^{さとう}砂糖、赤みそ、しょうゆで味付けしました。

さて、今日はなすに関するクイズです。

クイズ：なすの皮に含まれている紫色の^{しきそ}色素の成分は何というのでしょうか。

<1> リコピン

<2> カロテン

<3> ナスニン

今日のクイズの答え・・・<3>ナスニンでした。リコピンはトマト、カロテンはにんじんに多く含ま

れています。ナスニンには、^{どうみやくこうか}動脈硬化や^{こうけつあつ}高血圧の予防に役立つとされています。

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

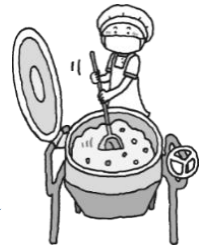
栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【7月2日(金)の献立】

牛乳 ごはん 野菜ふりかけ さわら 鯖 さいきょうや の西京焼き
ピーマンソテー ごぼうサラダ きりぼしだいこん 切干大根と豚肉の煮つけ



ふくさい 副菜のピーマンソテーのピーマンには苦みがあるため、苦手な人もいますかと思ひます。緑のピーマンは、みじゆく 未熟な状態のため、食べられないように ぼうご 防護しているから苦いと言われている。緑色のものに比べて、赤や黄色のピーマンが苦くないのは熟しているからです。

また、ピーマンにはビタミンCが多く含まれています。ピーマンにはレモンと同じくらい多くビタミンCが含まれています。ビタミンCには、めんえきりよく 免疫力を高めたり、鉄の体内への吸収を助けたりする働きがあります。

さて、今日はピーマンに関するクイズです。

クイズ: ピーマンは和製英語ですが、語源は何語でしょうか。

<1> イタリア語

<2> フランス語

<3> スペイン語

今日のクイズの答え・・・<2>フランス語でした。「piment (ピマン)」は「とうがらし 唐辛子」という意味です。唐辛子からいつしか辛味のないピーマンの名前として日本で定着しました。

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



【7月5日(月)の献立】

牛乳 ごはん ホイコーロー

わかめとじゃこのサラダ しゅうまい



今日の給食では、ホイコーローとわかめとじゃこのサラダの両方にキャベツを使用しています。キャベツは18世紀にオランダから長崎へ伝わりましたが、最初は食用としてではなく、観賞用^{かんしょう}として「ハボタン」が栽培されました。その後、大正から昭和時代にかけて日本の気候に合わせた品種改良^{ひんしゅかいりょう}が行われ、全国各地に広がっていきました。日本ではキャベツは、種まきや収穫時期により、春キャベツ、夏秋^{かしゅう}キャベツ、冬キャベツに分けられます。

さて、今日は夏秋キャベツ(7月から10月に収穫されるキャベツ)に関するクイズです。

クイズ: 夏秋キャベツの生産量が最も多いのはどの県でしょうか。

<1> 群馬県

<2> 愛知県

<3> 長野県

今日のクイズの答え・・・<1>群馬県でした。中でも嬭恋村で多く生産されています。2

位長野県、3位北海道と続きます。愛知県は冬キャベツの主な生産地です。

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



【7月6日(火)の献立】

牛乳 フィッシュサンド(コッペパン、白身魚フライ、ゆで野菜)

かぼちゃサラダ 鶏肉のトマト煮込み



主菜の白身魚フライには、個包装の中濃ソースをそえました。盛り合わせたキャベツ、きゅうりなどのゆで野菜と一緒にパンにはさんで食べてください。

副菜のかぼちゃサラダは、ハム、かぼちゃ、コーン、にんじんを加熱後に混ぜ合わせて、塩、こしょう、卵を使用していないマヨネーズで混ぜ合わせました。

かぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜に含まれるカロテンには、のどや粘膜などの状態を健康に保つ働きがあります。給食では、緑黄色野菜も毎日料理の中に組み合わせるように献立を工夫しています。

さて、今日は緑黄色野菜に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、緑黄色野菜でないものはどれでしょうか。

<1> なす

<2> 小松菜

<3> オクラ

今日のクイズの答え・・・<1>なすでした。緑黄色野菜はカロテンを可食部100グラム中に600マイクログラム含む野菜を言います。なすは中身が白く、カロテンの量も少ないです。

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



【7月7日(水)の献立】

牛乳 ^{いろど}彩 りごはん ハンバーグケチャップソースがけ
ツナサラダ いんげんとコーンのソテー ^{たなばた}セタデザート



今日 7 月 7 日はセタですね。セタという読み方は特殊ですが、中国から伝わった彦星^{ひこぼし}と織姫^{おりひめ}の伝説と日本古来の「棚機^{たなばた}つ女^め」という伝説が合わさったところからきています。「棚機^{たなばた}つ女^め」は、神様を迎えるために水辺に設けた小屋に入り、棚機^{たなばた}と呼ばれる機織り機^{はたお}で神様に捧げる衣服^{ささ}を織る女性^{いふく}の話です。

セタには、短冊に願いごとを書いて笹の葉に結ぶ風習がありますが、本来は習い事や勉強の上達を願うものとされています。今日の給食では、夜空の星をイメージした星型のハンバーグとデザートを献立に取り入れました。

さて、今日のクイズは彦星^{ひこぼし}と織姫^{おりひめ}に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、彦星と織姫はそれぞれ何という星の名前でしょうか。

<1> スピカとベガ

<2> アルタイルとオリオン

<3> アルタイルとベガ

今日のクイズの答え・・・<3>アルタイルとベガでした。彦星はわし座の「アルタイル」、織姫星はこと座の「ベガ」のことです。毎年七夕の頃には、21時頃に東の空に見える1等星です。

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



【7月8日(木)の献立】

牛乳 ごはん いかのチリソースかけ

あつや たまご
厚焼き 卵 バンサンスー



今日の主菜は、いかに^{しゅさい}片栗粉^{かたくり こ}をまぶして油で揚げ、^あピリッと^{から}辛いチリソースをかけました。いかと一口に言っても、10cmに満たないホタルイカや2mを越すダイオウイカなどがあります。給食のいかは、「アカイカ」という大きくて、肉厚^{にくあつ}ないかを使用しています。加工しても硬くなりにくい^{せんいじょう}ため、さきいかの原料にも適しているいかです。いかは、皮がついたまま加熱してしまうと縮んで丸まってしまう。これは、皮の組織が^{せんいじょう}繊維状のかたいたんぱく質でできていて、皮がついたまま加熱すると身の筋肉としっかり結合したまま縮んでしまうからです。

今日のクイズは、いかの^{じゅみょう}寿命に関するクイズです。

クイズ:いかの寿命はおよそどれくらいのものが多いでしょうか。

<1> 約1年

<2> 約5年

<3> 約10年

今日のクイズの答え・・・<1>約1年でした。普段私たちが食用としているスルメイカやケンサ

キイカなどは寿命が1年程度です。いかは非常に^{せんさい}繊細で水族館での飼育も難しいそうです。

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



【7月9日(金)の献立】

牛乳 梅ちりごはん ^{さけ} 鮭の味噌^{みそ}マヨネーズ焼き おひたし
^た 炊き^あ合わせ ゆでとうもろこし (小平市内産とうもろこし)



おかずの鮭のみそマヨネーズ焼きは、^{なまさけ}生鮭に白みそと卵を使用していないマヨネーズ、酒、みりんを合わせたものをからめて、焼き物機で焼いています。

^た 炊き^あ合わせには、小平市のマスコットキャラクターの「ぶるべー」の模様入り^{もよう}の高野豆腐^{こうやどうふ}を使用しています。

ゆでとうもろこしは、小平市内産のとうもろこしを使用しました。献立表裏面に小平市内の農家さんの記事^{けいさい}を掲載していますので、読んでみてください。

今日のクイズは、マスコットキャラクターの「ぶるべー」に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、「ぶるべー」の誕生日はいつでしょうか。ブルーベリーの旬の時期がヒントです。

<1> 1月1日

<2> 5月5日

<3> 8月8日

今日のクイズの答え・・・<3>8月8日でした。小平市内では、ブルーベリーは7月から8

月にかけて^{さいせいき}最盛期を迎えます。摘み取り体験等を実施している農園もあります。

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



【7月12日(月)の献立】

牛乳 豚キムチ丼^{どん} 大豆もやしのサラダ

ほうれん草ぎょうざ



主食は、ごはんとおかずの豚キムチを合わせて食べる豚キムチ丼^{どん}です。小平市内産の白菜で作った白菜キムチを使用しています。かつおだしで煮て、しょうゆ、酒、みりん、砂糖^{さとう}で味つけをしています。豚肉の栄養の特徴は、たんぱく質とビタミンB₁^{ビーワン}を多く含むことです。ビタミンB₁には、体の疲れを取り除く働きがあります。豚肉の脂は、冷えると固まるので、給食では脂肪が少なめで、価格も安めな「外もも」の部分を多く使用しています。今日は、脂肪が適度に入っていて肉質がやわらかい「肩^{かた}ロース」も合わせて使用しています。

さて、今日のクイズは豚に関するクイズです。

クイズ：豚の胃袋の容量はどのくらいでしょうか。ちなみに人間の胃の容量は、最大で2リットル程度です。

<1> 3リットル

<2> 5リットル

<3> 9リットル

今日のクイズの答え・・・<3>9リットルでした。胃がどんぶり型で大食いに適しているそうです。

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



【7月13日(火)の献立】

牛乳 ごはん チキンカツ ウィンナーと卵の炒め物^{いた}

茎わかめとツナのサラダ^{くき} 夏野菜プチカレー^{なつやさい}



おかずのウィンナーと卵の炒め物は、たんぱく質がしっかりとれる一品で、夏休みの朝ごはんにおすすめです。ぜひ、自分で作ってみましょう。

夏野菜カレーは、なす、ピーマン、じゃがいもといった夏野菜を使用しました。小平市内ではたまねぎ、にんじんも6、7月に収穫される野菜です。

茎わかめとツナのサラダの茎わかめは、わかめの葉の中央にある軸の部分です。こりこりとした歯応え^{はごた}が楽しめる部分です。

さて、今日はわかめに関するクイズです。

クイズ: わかめは、海の中では何色に見えるでしょうか。

<1> 赤色

<2> 茶色

<3> 緑色

今日のクイズの答え・・・<2>茶色でした。熱湯をかけると緑色に変化します。わかめには、

赤色と緑色の色素の両方が含まれているのですが、熱を加えると赤色の成分が分解され、

黄色に変化するため、結果として緑色に見えるようになります。

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



【7月14日(水)の献立】

牛乳 ガパオライス うずらたまごの塩ゆで

ヤムウンセン フルーツミックス



主食のガパオライスは、元々はタイ発祥の料理で、「バジル炒めごはん」という意味で日本に伝わっています。「ガパオ」は「バジル」の一種で、タイでは「ホーリーバジル」を使用しますが、日本では手に入りにくいので「スイートバジル」を使用することが多いです。スイートバジルは、イタリア料理でもよく使用します。目玉焼きをのせるのが一般的ですが、今日はうずらたまごの塩ゆでを添えました。一緒に食べてください。

ヤムウンセンは、タイで食べられている春雨サラダです。

さて、今日のクイズはタイ王国に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、タイ王国に関して正しいものはどれでしょうか。

<1> 首都はハノイである

<2> 通貨はバーツである

<3> 米の輸入国である

今日のクイズの答え・・・<2>通貨はバーツであるでした。タイの首都はバンコクです。ハノイ

はベトナムの首都です。タイは、世界第2位の米の輸出国です。(農林水産省ホームページより)

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



【7月15日(木)の献立】

牛乳 ごはん コロッケ オクラのポン酢^{ずあ}和え

厚揚げ^{あつあ}と小松菜^{こまつな}のみそ炒め煮^{いたに} えだ豆 (小平市内産えだ豆)



今日のゆで枝豆は、小平市内産のえだ豆を使用しました。「えだ豆」という名前は、枝ごと出荷されることからきていますが、近年はさやだけの状態で売られていることも多いですね。枝ごと出荷されているものの方が、鮮度が落ちにくいので、もし機会があれば枝ごと売られているものを購入してみてください。

枝豆は収穫した後からどんどん^{とうぶん}糖分が減り、味が落ちていきます。購入したら、その日のうちにゆでてしまいましょう。ゆでる時は、余熱でやわらかくなることを考えて、ややかたゆでにするのがおすすめです。

さて、今日のクイズは枝豆に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、枝豆はどの豆の未成熟豆でしょうか。

<1> 金時豆

<2> 大豆

<3> 空豆

今日のクイズの答え・・・<2>大豆でした。ただし、大豆といっても枝豆専用皮が薄めで食

べやすく品種改良された大豆の未成熟豆です。枝豆の正式名称は「未成熟大豆^{みせいじゅくだいず}」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



【7月16日(金)の献立】

牛乳 ハヤシライス こんにゃくサラダ

フライドポテト



今日の主食は、ごはんの上におかず容器に入っているハヤシルウをのせていただきます。豚肉、野菜、エリンギ、マッシュルームを鶏ガラスープで煮込み、トマトピューレ、中濃^{ちゅうのう}ソース、ウスターソース、デミグラスソースなどを加えました。ルウは、小麦粉、バター、油で作っています。エリンギは、ヨーロッパ原産のきのこです。日本には野生のものはありません。全て工場で栽培されたもので、比較的新しく食べられるようになったきのこです。

さて、今日のクイズはきのこに関するクイズです。

クイズ：日本で一番多く生産されているきのこはどれでしょうか。

<1> マッシュルーム

<2> エリンギ

<3> えのきたけ

今日のクイズの答え・・・<3>えのきたけでした。2位ぶなしめじ、3位生しいたけと続きます。

しいたけといえは、昔は乾燥させたものが多かったのですが、輸送技術の向上や食生活の変化などにより生しいたけの割合が増えました。

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



【7月19日(月)の献立】

牛乳 ごはん 鶏肉の変わりみそ焼き

マセドアンサラダ いろど 彩 りきんぴら



今日の主菜の鶏肉の変わりみそ焼きは、トウバンジャンで辛味をつけています。辛味のあるものを食べると胃酸の分泌が活発になります。暑くて食欲のない時でも、辛いものを食べると食欲が出てきますが、辛いものを食べ過ぎると胃に負担がかかりますので、食べ過ぎないように注意しましょう。

もうすぐ夏休みです。給食も今日で終了となります。夏休みも早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

さて、今日は水分補給に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、水分補給の方法として正しいのはどれでしょうか。

<1> のどが^{かわ}渴いてから飲むとよい

<2> のどが^{かわ}渴く前にこまめに水分を^と摂るとよい

<3> 一度に大量の水を^と摂るとよい

今日のクイズの答え・・・<2>のどが^{かわ}渴く前にこまめに水分を^と摂るとよいでした。一度に大量の水を摂ると体内の電解質のバランスが崩れ、かえって体調不良になることがあります。のどが渴いたと感じる前にこまめに水分と塩分をとるようにしましょう。