

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



【6月1日(火)の献立】

牛乳 鶏肉とごぼうの混ぜごはん キャベツメンチ

きゅうりともやしの和え物 にびた煮浸し ちゅうかい野菜の中華炒め



主食は、鶏肉とごぼうを使った混ぜごはんです。ごぼうの皮には、どくとく独特の香りとうま味があります。アクがあるので、すみず酢水にさらしてから使用しますが、あまり長く水につけていると香りが弱くなってしまいます。ごぼうは、近年は独特の香りや歯応えが評価され、フランス料理などにも活用されるようになりました。副菜のきゅうりともやしの和え物は、野菜をさっとゆでて、しょうがのせん切りとおろしたものの、酢、しょうゆ、ごま油、さとう砂糖などで味付けしました。

さて、今日はごぼうに関するクイズです。

クイズ：ごぼうの実にはたくさんのとげがあります。服や犬の毛についてとれ

ないことをヒントに考えだされたものは次のうちどれでしょうか。

<1> めん面ファスナー

<2> ガムテープ

<3> フェルト

今日のクイズの答え・・・<1>めん面ファスナーでした。片面にはかぎ型をもつトゲ状の突起がならんでおり、片面にはその突起をひっかけるための輪が並べられています。

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



【6月2日(水)の献立】

牛乳 コッペパン ホットドックハンバーグ

イタリアンサラダ キーマカレー キャラメルポテト



今日のコッペパンは、側面^{そくめん}に切り込みが入っています。お好みでホットドックハンバーグをはさんで食べてください。キーマカレーをパンにはさんで食べるのもおすすめです。「ホットドック」とは、パンにはさむソーセージを犬のダックスフントに見立てたところから名前がついたとされています。ホットドックは本来細長いパンにソーセージをはさんだものですが、日本では細長いパンにはさんだものは、「○○ドック」と呼ばれています。

キャラメルポテトは、拍子木^{ひょうしぎ}切りにしたさつまいもを油で揚げ^あげて、バター、砂糖^{とう}、はちみつ、牛乳で作ったたれをからめました。

クイズ:キャラメルは、砂糖を何度に加熱して製造されるでしょうか。

<1> 60度

<2> 100度

<3> 130度

今日のクイズの答え・・・<3>130度でした。生キャラメルは100度前後で製造されています。

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



【6月3日(木)の献立】

牛乳 ごはん ^{あ はる ま}揚げ春巻き 白いんげんまめのグラッセ
プルコギ こんにゃくサラダ



おかずの^{はる ま}春巻きは、中国の^{てんしんりょうり}点心料理の一つです。細く切った具材を小麦粉で作った皮で包み、油で揚げる料理です。元々は、^{りっしゅん}立春の頃に^{しんめ}新芽を出す食材を巻いていたことから名前がついたそうです。家族で春巻きを食べて、新春を祝い、^{おびょうそくさい}1年間の無病息災を願います。

白いんげん豆のグラッセは、白いんげん豆を水、^{さとう}砂糖、塩で煮て、仕上げにバターを加えています。「グラッセ」は、バターを加えた^{にじる}煮汁でつやよく煮る調理方法です。

さて、今日はサラダに使用したこんにゃくに関するクイズです。

クイズ: こんにゃくは、種いもを植えてから何年でこんにゃく作りができるものに成長するでしょうか。

<1> 1年

<2> 2年

<3> 3年

今日のクイズの答え・・・<3>3年でした。直径30cm程に成長します。

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



【6月4日(金)の献立】

牛乳 ごはん ^{にくどうふ}肉豆腐 ^{からあ}豆あじの唐揚げ

はりはり風味 ^{しょうなん}湘南ゴールドゼリー



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯などの歯科に関する病気の予防、早期発見及び早期治療することにより、歯の寿命を延ばすことが大切です。今年度の標語は、「一生を 共に歩む 自分の歯」です。

今日の給食では、噛み応えのある豆あじの唐揚げ、はりはり風味を取り入れました。よく噛むと、唾液が出てきます。唾液には、消化を助ける機能がある他、口の中を虫歯が発生しにくい環境に整える働きがあります。

さて、今日は虫歯の原因となる菌に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、虫歯の原因となる菌はどれでしょうか。

<1> ビフィズス菌

<2> ミュータンス菌

<3> サルモネラ菌

今日のクイズの答え・・・<2>ミュータンス菌でした。ミュータンス菌は主に砂糖などの糖質を

えさにして歯の表面に作ったねばねばした物質が歯垢の原因となります。そこに別の細菌が

付着して、糖を酸に変え、酸により歯の表面が溶け出し、虫歯が進行します。

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



【6月7日(月)の献立】

牛乳 ごはん ^{さわら} 鱈 ^{からし} の辛子みそ焼き かわりきんぴら

おひたし 新じゃがのそぼろ煮



今日は副菜のかわりきんぴらに関するお話です。「きんぴら」という料理は、

^{さかたきんとき} 坂田金時 ^{かこうじょう} の架空上の子供である「^{きんぴら} 金平」からきています。金平が活躍する江戸時代 ^{にんぎょうじょうり} の人形浄瑠璃 (^{しゃみせん} 三味線を ^{ばんそう} 伴奏にした語り物音楽とあやつり人形劇) は、当時人気があり、そこから「金平」は強くて丈夫という意味で使われるようになりました。実際に、きんぴらごぼうのごぼうは硬くて強い野菜ですね。今では、ごぼうだけでなく、れんこんやにんじんなどを同じような調理方法で作ったものは「きんぴら」と名付けられています。

さて、今日のクイズは坂田金時に関するクイズです。

クイズ：坂田金時がモデルされる昔話はどれでしょうか。

<1> 桃太郎

<2> 金太郎

<3> 浦島太郎

今日のクイズの答え・・・<2>金太郎でした。金時の幼名は「金太郎」です。藤原道長の側近

^{みなもとのよりみつ} である源頼光の家臣で、力持ちで有名だったようです。

^{ふじわらのみちなが} 藤原道長 ^{そっきん} の側近

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



【6月8日(火)の献立】

牛乳 カレーピラフ ^{あじ}鰯のシチリア風トマトソース

ビーンズサラダ ポテトソテー



今日の主菜は、下味をつけた^{あじ}鰯に^{こめこ}米粉と^{かたくりこ}片栗粉をまぶして油で揚げたところに、オリーブオイル、にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマトなどで作ったソースをかけました。海に囲まれたシチリア島では、トマト、なす、オリーブなどが多く生産されています。また、今日使用した「オレガノ」のように甘い香りのするハーブもよく使用するそうです。まぐろやいわしなどの魚も多く水揚げされ、魚を使用した料理も多くあります。まぐろは、お肉のようにステーキにして食べることも多いそうです。

さて、今日のクイズはシチリア島に関するクイズです。

クイズ:シチリア島はどの海に位置しているでしょうか。

<1> 地中海

<2> 北大西洋

<3> ペルシャ湾

今日のクイズの答え・・・<1>地中海でした。イタリア本土とアフリカの大陸の両方の影響を受けて、地中海各地の食文化がシチリア島には伝わっています。

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



【6月9日(水)の献立】

牛乳 ごはん 親子煮

わかめサラダ フルーツミックス



今日は主菜の親子煮をごはんにのせて食べてください。親子煮は、鶏肉とその子である卵を合わせた料理です。「親子」という料理名は、鮭とその魚卵であるいくらを使った料理などにも使用することもあります。今日は、かつおだして鶏肉、たまねぎ、にんじん、かまぼこを加えて調味し、卵、みつばを加えて作りました。

フルーツミックスには、国産のみかん、パイン、りんごの缶詰を使用しています。給食では、国産のものを中心に使用しています。

さて、今日のクイズは親子煮に使用した「かまぼこ」に関するクイズです。

クイズ:かまぼこは魚肉から作られていますが、次のうち魚肉を使用していないものはどれでしょうか。

<1> ちくわぶ

<2> さつまあげ

<3> だてまき

今日のクイズの答え・・・<1>ちくわぶでした。ちくわぶは小麦粉を加工したものです。

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



【6月10日(木)の献立】

牛乳 梅ごはん かつおの唐揚げ プチトマト

切り昆布サラダ 厚揚げと小松菜のみそ炒め煮



今年は例年より各地で梅雨入りが早かったですね。暦の上での「入梅」は6月11日です。「入梅」は「雑節」一つです。気象情報が発達していなかった頃は、目安として「入梅」を定め、田植えの時期を決めていたそうです。今日は、梅ごはんとかつおの唐揚げに梅を使用しました。かつおの唐揚げには、ねり梅を使用したたれをからめています。黒砂糖の甘みがあるので、梅の酸味がまろやかに感じられます。

副菜の厚揚げと小松菜のみそ炒め煮は市内中学生が考えた料理です。厚揚げも小松菜もカルシウムを多く含む食材です。

さて、今日のクイズは副菜のプチトマトに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、プチトマトの生産量が最も多いのはどこでしょうか。

<1> 長野県

<2> 愛知県

<3> 熊本県

今日のクイズの答え・・・<3>熊本県でした。2位北海道、3位愛知県と続きます。

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



【6月11日(金)の献立】

牛乳 ミルクパン トマトカップグラタン

チーズ入りスクランブルエッグ カラフルサラダ ペペロンマカロニ



おかずのトマトカップグラタンは、カップがじゃがいもなどから作られているので、カップごと食べられます。野菜のやさしい味わいのグラタンです。

チーズ入りスクランブルエッグは、バターでベーコンを炒め、たまごと小さな角切りのチーズ、パセリを加え、塩、こしょうで味付けしました。短時間でできる料理で、たんぱく質がしっかりとれるので、朝ごはんにもおすすめです。

カラフルサラダは、キャベツ、コーン、赤やオレンジのカラーピーマンをゆでて、コールスロードレッシングで和えました。

さて、今日のクイズはペペロンマカロニに関するクイズです。

クイズ：次のうち、「ペペロン」とはイタリア語でどの食材のことでしょうか。

<1> にんにく

<2> とうがらし 唐辛子

<3> オリーブオイル

今日のクイズの答え・・・とうがらし<2>唐辛子でした。にんにくは「アーリオ」、オリーブオイルは「オー

リオ」のことです。「ペペロンチーノ」は、「アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ」の略称です。りやくしょう

ランチタイムズ

栄養士 山崎 真紀絵

牛乳 ごはん さばのカレー揚げ 茎わかめの佃煮
鶏ささみサラダ 豚バラ肉のニラタマ炒め



ニラなどを食べると中毒を起こします。サルは大量に食べなければ症状は出ないそうです。

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



【6月15日(火)の献立】

牛乳 ごはん ^{はっぼうさい}ハ宝菜

^{にくだんご}肉団子の^{ごめお}もち米蒸し メンマと小松菜のソテー



おかずの^{はっぼうさい}ハ宝菜は、^{ごもく}五目^にうま煮とも呼ばれる中国の料理です。ハ宝菜の「ハ」は、「多くの」という意味です。今日は、豚肉、いか、えび、たけのこ、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲン菜、うずらたまご、干しほたて^{かいばしら}貝柱の全部で11種類の材料を使用しています。

肉団子のもち米蒸しは、肉団子のまわりにもち米をまぶして、蒸し上げたものです。中国の^{やむちゃ}飲茶料理の一つで、正式には^{チンチュワンズ}「珍珠丸子」と言います。蒸し上がったもち米が透き通って真珠のように美しいことから名前がついています。

さて、今日のクイズは米に関するクイズです。

クイズ：普段私たちがごはんとして食べている米は何と言うのでしょうか。

<1> コシヒカリ

<2> うるち米

<3> 精米

今日のクイズの答え・・・<2>うるち米でした。もち米とうるち米では、含まれる 2 種類のデンプンの割合が異なります。その違いによってもちもちとした食感が変わります。

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



【6月16日(水)の献立】

牛乳 黒砂糖^{くろざとう}パン コーンシチュー
ウィンナーのチリソース ツナサラダ



今日の主食は、黒砂糖^{くろざとう}を使用したほんのり甘いパンです。黒砂糖は、サトウキビ^{さとうきび}を搾^{しぼ}って出てくる汁^{しる}を煮^{じょうはつ}つめて水分を蒸発^{のうしゆく}させ、濃縮させた後に冷やして作ります。砂糖は、日本へは中国から8世紀頃に伝わったとされ、当時は大変高価なもので、薬用^{やくよう}として用いられたそうです。江戸時代に入ると国内で製造されるようになりましたが、それまでは貴重な輸入品でした。サトウキビの茎は堅いため、当時は2つの車輪ではさんで引くことで搾^{しぼ}っていたそうですが、かなりの重労働の割にとれる量はわずかだったようです。

さて、今日のクイズはサトウキビに関するクイズです。

クイズ：日本で一番多く黒砂糖を生産しているのはどこでしょうか。

<1> 沖縄県

<2> 鹿児島県

<3> 北海道

今日のクイズの答え・・・<1>沖縄県でした。2位は鹿児島県で、沖縄県も鹿児島県も主に離島で生産されています。北海道ではてんさい(砂糖大根)が生産されています。

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



【6月17日(木)の献立】

牛乳 キムチチャーハン ししゃもフライ

きゅうりと大根の梅しそ和え ^{すぶた}酢豚 こんにゃくゼリーポンチ



主食のキムチチャーハンには、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。しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、豚バラ肉、白菜キムチを炒めて、ごはんと混ぜ合わせています。

^{すぶた}酢豚は、しょうが、酒、しょうゆで下味をつけておいた豚肉に片栗粉をまぶし、他のたまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマンといった野菜と一緒に炒め、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、豚ガラスープ、酢で味付けしました。元々は中国の料理ですが、日本の家庭料理としても定着しています。

さて、今日のクイズは「^す酢」に関するクイズです。

クイズ:「酢」は英語では何と言うのでしょうか。

<1> vinegar (ビネガー)

<2> flour (フラワー)

<3> sugar (シュガー)

今日のクイズの答え・・・<1>vinegar (ビネガー)でした。ワインから酢が作られたことから、

「ワイン」と「酸っぱい」の二つの単語が合わさってできています。

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



【6月18日(金)の献立】

牛乳 ごはん 鶏のねぎ塩焼き 手作りなめたけ

なまあ 生揚げのオイスターソース炒め^{いた} ^{かいそう}海藻サラダ



おかずのなめたけは、給食の調理工場での手作りです。^{こんぶ}昆布でだしをとり、砂糖、みりん、しょうゆを加えて煮立たせ、えのきたけを入れて、とろみが出るまで煮ています。ごはんにかけて食べてください。

^{なまあ}生揚げのオイスターソース炒め^{いた}は、にんにく、しょうが、豚肉、にんじん、たけのこ、干しいたけ、小松菜、生揚げを炒め合わせ、酒、塩、しょうゆ、砂糖、オイスターソースで味付けしました。オイスターソースはカキから作られています。

さて、今日のクイズはカキに関するクイズです。

クイズ：次のうち、カキの養殖量が最も多いのはどこの県でしょうか。

<1> 宮城県

<2> 岡山県

<3> 広島県

今日のクイズの答え・・・<3>広島県でした。広島県が圧倒的に多く、2位宮城県、3位岡山県と続きます。市場に流通しているのは、ほとんどが養殖されたカキです。

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



【6月21日(月)の献立】

牛乳 ごはん ハンバーグおろしソースかけ

たことじゃがいもの唐揚げ 大豆もやしのサラダ



今日6月21日は夏至^{げし}です。夏至は梅雨の時期に当たることから、長さを実感しにくいですが、1年で最も日の出から日没までの時間が長くなる日です。今日の給食では、夏至に合わせて「たこ」を使った料理を提供しました。稲がたこの足のように、八方に根付いて豊作となるようにとの願いが込められています。本来は、夏至から11日後の半夏生^{はんげしょう}という日にたこは食べられてましたが、今は大阪では夏至に食べる人が多いそうです。夏至や半夏生に食べるものとしては、焼きさばや小麦や米で作った半夏生餅があります。

さて、今日のクイズは夏至に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、日本の夏至について正しいのはどれでしょうか。南中高度とは、太陽が真南にきて、いちばん高く上がったときの地平線との間の角度です。

<1> 太陽の南中高度が最も高い日

<2> 太陽の南中高度が最も低い日

<3> 太陽の北中高度が最も高い日

今日のクイズの答え・・・<1>太陽の南中高度が最も高い日でした。

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



【6月22日(火)の献立】

牛乳 ごはん いわしのかば焼き

たけのここんにゃくのみそ煮 ごま和え



今日の主菜は、酒、しょうゆ、しょうがなどで下味をつけたいわしに片栗粉をまぶして油で揚げ、しょうゆ、みりん、^{さとう}砂糖で作ったかば焼き風のたれをかけました。いわしは小骨が多いので、苦手な人もいるかもしれませんが、今日のように油で揚げると骨ごと食べられて食べやすいかと思います。

^{にゅうばい}入梅の頃に水揚げされるまいわしは、「入梅いわし」と言います。産卵前で脂がのっていて、1年の中で一番おいしい時期とされています。特に千葉^{ちやうしこう}銚子港^{みずあ}で水揚げされるものが有名です。

さて、今日のクイズはいわしに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、いわしについて正しいのはどれでしょうか。

<1> 漢字では「魚」へんに「強」と書く

<2> 包丁を使わずに手で開くことができる

<3> 体の側面に銀色の^{おびじょう}帯状の模様がある

今日のクイズの答え・・・<2>包丁を使わずに手で開くことができました。漢字では

「魚」へんに「弱」と書きますね。体の側面には黒い点が7つ以上並んでいます。

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



【6月23日(水)の献立】

牛乳 ジュウシイ ぐるくんのフライ

オイスターソース野菜炒め 麩チャンプルー



今日6月23日は「^{おきなわいい}沖縄慰霊の日」です。沖縄県の条例では6月23日は休日と定められています。沖縄戦などの戦没者を追悼し、世界平和を願う日です。沖縄では住民を含め18万人を超える犠牲者がでました。

今日の給食では、沖縄県の郷土料理を取り入れました。ジュウシイは、沖縄の炊き込みごはんです。ぐるくんは、沖縄県の県魚として県民に親しまれている魚です。正式名称は「たかさご」と言います。オイスターソース野菜炒めは、ゴーヤを使用しています。市内生徒考案の料理です。

さて、今日は「^ふ麩チャンプルー」に関するクイズです。

クイズ:「チャンプルー」とはどういう意味の料理でしょうか。

<1> おいしい料理

<2> 混ぜこぜにした料理

<3> 豚肉の炒め物

今日のクイズの答え・・・<2>混ぜこぜにした料理でした。野菜や豆腐など様々な材料を炒めた料理です。主に使用する材料をチャンプルーの前につけて「〇〇チャンプルー」と表現します。

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



【6月24日(木)の献立】

牛乳 ごはん 夏野菜カレー コーンサラダ
ひとくちコロッケ



今日は、なす、ピーマン、かぼちゃ、トマトといった夏野菜を使用したカレーの献立です。例年は、小平市内産の野菜を使用するのですが、今年は調理工場が小平市内にないので、国内産の野菜で作っています。カレーのルーは、小麦粉、バター、油で手作りをしています。カレー粉の他に、中濃ソース、ウスターソース、ケチャップ、塩、こしょう、りんごやパイナップルなどのフルーツのペーストを加えて、じっくりと煮込んでいます。

コーンサラダは、甘めのコーンクリーミードレッシングで和えています。

さて、今日は夏野菜の「なす」に関するクイズです。

クイズ：次のうち、なすと同じ「ナス科」の野菜はどれでしょうか。

<1> ジャがいも

<2> きゅうり

<3> かぼちゃ

今日のクイズの答え・・・<1>ジャがいもでした。ジャがいもの他に、トマト、ピーマン、ししとうなどもナス科の野菜です。花もよく似ていますので、調べてみてください。

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



【6月25日(金)の献立】

牛乳 バターライス 鶏肉のママレード焼き

ハムサラダ チリコンカン フライドポテト



おかずの鶏肉のママレード焼きは、しょうゆ、白ワイン、こしょう、にんにくをすりおろしたもの、ママレードを混ぜたものに鶏肉を漬け込み、オーブンで焼きました。ママレードを下味に使用すると、ママレードに含まれる「ペクチン」の働きでお肉が柔らかくなる効果があります。また、かんきつ類の皮も入っていますので、風味付けにもなります。

チリコンカンは、アメリカ発祥の豆とひき肉を使った煮こみ料理です。今日は白いんげん豆を使用し、オレガノやロリエといったハーブを使用しています。

さて、今日はチリコンカンに使用した白いんげん豆に関するクイズです。

クイズ：白いんげん豆の調理方法として正しいのはどれでしょうか。

<1> お湯の中に硬いままの豆を入れて沸騰させる

<2> 豆と同量の水でゆでる

<3> 前日から水に浸しておき、使用当日にゆでる

今日のクイズの答え・・・<3>前日から水に浸しておき、使用当日にゆでるでした。

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



【6月28日(月)の献立】

牛乳 ゆかり枝豆ごはん さけの塩焼き

あつや たまご
厚焼き卵 オクラのおかか和え 夏野菜と豚肉のみそ炒め いた



今日の献立は、市内生徒の考えた献立を元にしています。元の献立は、「ゆかり枝豆ごはん、小松菜のみそ汁、さけの塩焼き、だし巻き卵、トマト、オクラ」です。イメージは、旅館で出てくるような和朝食とのことです。お弁当給食では、みそ汁が提供できないので、代わりに夏野菜と豚肉のみそ炒めをおかずとして加えました。トマトも生のトマトをカットして提供できないため、今回は除かせていただきました。6月の家庭配付用の献立表裏面に他の生徒作品も掲載していますので、興味のある人は確認してみてください。

さて、今日のクイズはオクラに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、オクラの原産国はどこでしょうか。

<1> 日本

<2> タイ

<3> アフリカ

今日のクイズの答え・・・<3>アフリカでした。オクラは暖かい環境でよく育つ作物です。ち

なみに、オクラは英語名です。ドイツ語やオランダ語でもオクラというそうです。

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



【6月29日(火)の献立】

牛乳 食パン 小平産ブルーベリージャム 鶏肉のから揚げ

ほうれん草とコーンのソテー マセドアンサラダ ラトウィユ



今日の主食の食パンは、2枚にスライスしてあります。ブルーベリージャムをぬって食べてください。ブルーベリージャムは、パックに書いてはありませんが、小平市内産の冷凍ブルーベリーを使用して作った特注品です。

おかずのマセドアンサラダは、角切りにしたじゃがいも、きゅうり、にんじん、ハムをゆでて、塩、こしょう、りんご酢、ノンエッグマヨネーズで和えました。

ラトウィユは、南フランスのニースの郷土料理^{きょうどりょうり}です。「トウイエ」は「混ぜる」という意味で、かき混ぜながら炒め煮にする料理です。

さて、今日はマセドアンサラダに関するクイズです。

クイズ: マセドアンとはどういう意味でしょうか。

<1> さいの目切り

<2> マヨネーズ

<3> 酸っぱい

今日のクイズの答え・・・<1>さいの目切りでした。マヨネーズ(mayonnaise)は、元々フランス語からきています。酸っぱいは、アシド(acide)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



【6月30日(水)の献立】

牛乳 ごはん ムロアジの^{まーぼーどうふ}麻婆豆腐

ゆでとうもろこし ビーフンソテー



^{しゅさい} ^{まーぼーどうふ}

主菜の麻婆豆腐には、豚ひき肉の代わりに東京都八丈島産のムロアジを

^{はちじょうじまん}

使用しました。八丈島近海で水揚げされたムロアジをさばいて、ミンチ状にしたものを冷凍で仕入れています。臭みが少なく、食べやすい魚です。今日は、ムロアジを炒めるときににんにく、しょうが、みりんを加えています。

ゆでとうもろこしは、千葉県または埼玉県産のとうもろこしをお弁当の容器の大きさに合わせて、縦半分、長さ4～5cmにカットしました。7月には小市内産のとうもろこしを提供予定です。

さて、今日は東京都の島に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、八丈島と同じ伊豆諸島に属しているのはどの島でしょうか。

<1> ^{さ だ が し ま} 佐渡島

<2> ^{し き ね じ ま} 式根島

<3> ^{は は じ ま} 母島

今日のクイズの答え・・・^{し き ね じ ま}<2>式根島でした。佐渡島は新潟県沖にあります。母島は東京都の小笠原諸島に属しています。