

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



【10月1日(金)の献立】

牛乳 サフランライス キーマカレー

キャベツのサラダ ひとくちコロッケ



今日の主食は、お米に塩、カレー粉、鶏ガラスープ、バターとサフランという黄色いきれいな色が出る^{こうしんりょう}香辛料を加えて^た炊きました。

サフランは、^{ち ちゅうかいえんがん}地中海沿岸やイランなどが原産とされています。歴史は古く、有名なクレオパトラやアレキサンダー大王も^{けしょうひん にゅうよくざい}薬や化粧品、入浴剤などに使用していたそうです。現在でも、スペイン料理のパエリアやフランス料理のブイヤベース、モロッコ料理のクスクスなど様々な料理に使用されています。栽培、収穫に大変手間がかかり、世界で最も高価な^{こうしんりょう}香辛料と言われています。

さて、今日はサフランに関するクイズです。

クイズ： サフランは、どの部分を使用したスパイスでしょうか。

<1> 木の皮

<2> めしべ

<3> 花びら

今日のクイズの答え・・・<2>めしべでした。紫色の花の中にある3本のめしべを手作業で採取します。300個の花からわずか1g程度しか採取できない高価な香辛料です。

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



【10月4日(月)の献立】

牛乳 ごはん いわしの甘みそかけ きんときまめ あまに 金時豆の甘煮
野菜のしょうが風味和え 豚肉のしぐれ煮 に



今日10月4日は、ご ろ あ語呂合わせで「いわしの日」です。いわしは、6月の入にゅう
ばい梅い鯛に始まり、10月頃まであぶら脂がのり、旬しゅんの時期になります。

は い く俳句の秋の季語に「き ご鯛雲いわしぐも」があります。秋の空には、お す う小さな無数の雲が薄く
点々と広がっていることがあります。いわし お鯛の群れ、魚のうろこ、あるいはさば鯖の体
の模様にも見えるため、いわしぐも うろこぐも さばぐも鯛雲、鱗雲、鯖雲などとよばれています。りょうし漁師たちは、
いわしぐも たいりょう きざ鯛雲を大漁の兆しと考えていたそうです。

さて、今日は江戸時代のいわし漁に関するクイズです。

クイズ: いわし漁が盛んさかに行われていたのはどこでしょうか。

<1> くじゅうくりはま九十九里浜

<2> とうきょうわん東京湾

<3> えのしま江ノ島

今日のクイズの答え・・・<1>九十九里浜でした。くろしお えいきょう みずあ黒潮の影響でいわしがたくさん水揚げされてい

ました。いわしは、ほし か ひりょう めんか干鯛という肥料に加工されて、綿花を栽培している地域に売られていました。

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



【10月5日(火)の献立】

牛乳 ごはん ユーリンチー 油淋鶏 うずらたまごの塩ゆで

チンジャオロースー 青椒肉絲 大豆もやしのサラダ



おかずの油淋鶏は、中国発祥の料理です。「油淋」とは、少なめの油をおたまなどですくって、鶏肉にかけながら揚げる調理方法を言います。中国に伝わる伝統的な油淋鶏は、鶏肉に衣がついていません。鶏肉に下味をつけて、冷蔵庫で寝かせ、油をかけながら鶏肉を揚げ焼きにし、作り始めから完成までに3日間ほどかかるそうです。大量に作る給食では難しい調理方法なので、片栗粉をまぶして油で揚げています。長ねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油などで作ったたれをかけています。

さて、今日は油淋鶏に使用した鶏肉に関するクイズです。

クイズ：次のうち、鶏肉の部位ではないのはどれでしょうか。

<1> ささみ

<2> もも

<3> ロース

今日のクイズの答え・・・<3>ロースでした。ロースは、豚肉や牛肉の部位です。鶏肉の

部位としては、もも、むね、ささみ、手羽などがあります。

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



【10月6日(水)の献立】

牛乳 コーンピラフ オムレツのケチャップソースかけ

こまつな 小松菜とコーンのバターソテー ツナサラダ

フライドポテト



主食のコーンピラフは、前回とは米と具、調味料の割合を変えて炊き込んでつくっています。具も全体に行き渡るように少し小さめにしました。

おかずのオムレツのケチャップソースかけは、赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、砂糖などでソースを作り、風味づけに洋辛子を少しだけ加えました。

こまつな 小松菜とコーンのバターソテーは、バターで材料を炒めて、塩、こしょう、しょうゆでシンプルに味付けしています。

さて、今日は青菜の調理方法に関するクイズです。

クイズ：小松菜やほうれん草などの青菜の正しいゆで方はどれでしょうか。

<1> 水からゆでる

<2> 沸騰した湯に塩を加えてゆでる

<3> 塩でもんでから沸騰した湯でゆでる

今日のクイズの答え・・・<2>沸騰した湯に塩を加えてゆでるでした。沸騰した湯でゆでると色

よくゆでることができます。短い時間でさっとゆで、流水にさらすことであくがとれます。

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



【10月7日(木)の献立】

牛乳 冷^ひやしうどん (個包装^{こほうそう}ゆでうどん、めんつゆ)

ちくわの天^{てん}ぷら かわりきんぴら

わかめと鶏^{とり}ささみのサラダ こんにゃくゼリーポンチ



今日は冷^{つめ}たいうどんの献立^{こんだて}です。うどんは、袋の中小分けにしておく食べやすいです。めんつゆは味が濃^こいめなので、調整^{ちようせい}しながら食べてください。

ちくわの天ぷらは、卵、小麦粉^{じょうしん こ}、塩、上新粉^{ころも}、水でつくった衣を手作業でつけて、油^あで揚げ^{じょうしん こ}ています。上新粉は、普段私たちがお米として食べている「うるち米^{まい}」を粉にしたもので、粘^{ねば}り気^けが少ないです。お団子^{だんご}の粉^{こな}として使われる粉です。

さて、今日のクイズは米の加工品に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、米を原料としているものはどれでしょうか。

<1> ビーン

<2> 春雨^{はるさめ}

<3> そうめん

今日のクイズの答え・・・<1>ビーンでした。春雨^{りよくとう}は、緑豆という豆やじゃがいものでんぷんから作られています。そうめんは小麦から作られています。

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



【10月8日(金)の献立】

牛乳 ごはん ハンバーグ^{こだいさん}小平産ブルーベリーソース
じゃこ^{こんぶ}昆布 グリーンサラダ (個包装^{こほうそう}コンクリーミードレッシング)
だい^{だいがく}がく 大学かぼちゃ



少し早いですが、今日は10月10日の目の愛護デー^{あいご}に合わせた^{こんだて}献立です。

主^{しゅさい}菜のハンバーグのソースには、小平市内産のブルーベリーを使用しました。

副^{ふくさい}菜のグリーンサラダに使用したブロッコリー、にんじんや大学^{だいがく}かぼちゃのかぼちゃなどの^{りよくおうしよく やさい}緑黄色野菜にはカロテンが多く含まれています。カロテンは体内で必要に応じてビタミンA^{へんかん}に変換され、目の健康^{いじ}を維持するのに重要な役割^{にな}を担っています。

さて、今日のクイズは緑黄色野菜に関するクイズです。

クイズ: 緑黄色野菜は、6つの食品群^{しょくひんぐん}のどこに分類されるのでしょうか。

<1> 3群

<2> 4群

<3> 5群

今日のクイズの答え・・・<1>3群でした。4群はその他の野菜・果物、5群は穀類・いも類^{こくろい}・

さとう^{さとう} 砂糖でしたね。分からなかった人は家庭科の教科書で確認してみましょう。

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



【10月11日(月)の献立】

牛乳 ごはん こほうそう 個包装ごま塩 コロッケ はりはり風味
なまあ 生揚げのオイスターソース炒め いた こんにゃくサラダ



1 学期に学校給食センターが実施した給食に関するアンケートでは、「ごはん」にふりかけをつけてほしい」「デザートを増やしてほしい」「牛乳以外の違う飲み物を出してほしい」という要望がありました。1食300円という予算の中で、出来る限り生徒のみなさんからの要望を取り入れられるよう、学校給食センターの栄養士が献立を工夫していきます。ちなみに、今日はごはんにごま塩をつけました。成長期の皆さんのカルシウム補給を考えると、基本は牛乳を飲んでもらいたいですが、今月は牛乳以外の飲み物を2回取り入れています。

さて、今日のクイズは小平市の中学校の給食費に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、給食費に含まれているものはどれでしょうか。

<1> 調理員の^{じんけんひ}人件費

<2> ^{こうねつすいひ}光熱水費

<3> 調味料の購入費用

今日のクイズの答え・・・<3>調味料の購入費用でした。みなさんからいただいている給食費

は、食材料の購入のみに使用されています。人件費、光熱水費などは税金で^{まかな}賄われています。

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



【10月12日(火)の献立】

牛乳 ごはん カレー肉豆腐 きびなごの唐揚げ
さつまいもサラダ



10月13日の「さつまいもの日」に合わせて、さつまいもサラダを取り入れました。江戸時代、天候不順などの理由で深刻な米不足が起こった際に、さつまいもの栽培が推奨され、全国で作られるようになりました。さつまいも料理は大変人気があり、料理本も出版されていたそうです。また、江戸の町では、冬には焼き芋屋が繁盛していたそうです。「栗よりうまい十三里」、九と四をたして十三里とさつまいもを呼んで売り出したところ、大人気となりました。このことから、10月13日をさつまいもの日としたそうです。

さて、今日のクイズはさつまいもの産地に関するクイズです。

クイズ：江戸から十三里離れたさつまいもの産地はどこでしょうか。

<1> 川崎

<2> 川越

<3> 甲府

※一里は約4kmです。

今日のクイズの答え・・・<2>川越でした。川越のさつまいもは品質が良く、大変人気があったそうです。江戸と川越を結ぶ新河岸川を使ってさつまいもが運ばれていました。

ランチタイムズ

【10月13日(水)の献立】

ミルクコーヒー コッペパン クリームシチュー

ビーンズサラダ ウィンナーのチリソース



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



今日の飲み物のミルクコーヒーは、牛乳成分が95%以上含まれています。
砂糖とコーヒーが入っていますが、やや苦めの仕上がりになっています。

コーヒーの歴史は古く、アラビアでは、900年頃にはコーヒー豆をゆでて、
煮汁を薬として医師が使用していたという記録があるそうです。

その後、1550年頃にはコーヒーを提供する店が初めてトルコに誕生し、
人々の交流の場として大変人気があったそうです。コーヒーは、ヨーロッパ、
アメリカなどに広がっていき、植民地で多く栽培されるようになりました。

さて、今日のクイズはコーヒーに関するクイズです。

クイズ:現在、コーヒー豆の世界一の産地はどこの国でしょうか。

<1> ブラジル

<2> ベトナム

<3> コロンビア

今日のクイズの答え・・・<1>ブラジルでした。2位にベトナム、3位にコロンビアと続きます。

ブラジルのコーヒー豆の生産量は世界全体の約3割を占めています。

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



【10月14日(木)の献立】

牛乳 ごはん ^{とりにく}鶏肉の^{しおこうじや}塩麴焼き ^{ごもくまめ}五目豆

^{うめ}梅おかかサラダ ビーフンソテー



^{しゅさい}主菜の^{とりにく}鶏肉料理には、^{しおこうじ}塩麴を使用しています。^{しおこうじ}塩麴には、プロテアーゼという成分が含まれていて、肉のたんぱく質を分解する働きがあるため、肉をやわらかくする働きがあります。たんぱく質は、分解されてうま味成分であるアミノ酸に変化するため、塩麴を使用することでうま味も増します。

^{ふくさい}副菜の^{うめ}梅おかかサラダは、ゆでたわかめ、白菜、にんじん、もやしを^{うめぼ}梅干し、^す油、りんご酢、砂糖、うすくちしょうゆ、かつお節^{ぶし}で作ったドレッシングで和えました。

さて、今日のクイズは梅干しに関するクイズです。

クイズ:梅干しが一般の人々に食べられるようになったのはいつ頃でしょうか。

<1> 昭和時代

<2> 江戸時代

<3> 平安時代

今日のクイズの答え・・・<2>江戸時代でした。平安時代には薬として、室町時代には兵士の

^{やせん}野戦食糧^{しよくりょう}として用いられていました。江戸時代の梅干しは大変塩辛いものだったそうです。

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



【10月15日(金)の献立】

牛乳 吹き寄せ栗ごはん さんまの塩焼き

エノキと小松菜のおひたし ジャガ芋のきんぴら炒め

秋野菜の炊き合わせ



今日は少し早いですが、10月18日の十三夜に合わせた献立です。今年の9月21日の十五夜は天気も良かったため、お月見をしたという人も多かったのではないのでしょうか。どちらか一方しか月見をしないことを片月見といい、縁起が悪いとされてきました。晴れていたらぜひ、お月見をしてみてください。

十三夜は、栗や豆の収穫時期と重なることから、栗名月、豆名月とも呼ばれています。今日は生の栗をごはんに炊き込みました。

さて、今日のクイズは栗に関するクイズです。

クイズ:通常一つのイガの中にいくつ栗が入っているのでしょうか。

<1> 1つ

<2> 2つ

<3> 3つ

今日のクイズの答え・・・<3>3つでした。基本は3つですが、1つという品種もあります。栗

のイガは他の果物でいうところの皮、鬼皮が果肉、渋皮と中身は種の部分に当たります。

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



【10月18日(月)の献立】

牛乳 ごはん つくね^や焼き にんじんとツナのカレーあえ

にく^{にく}やさしい^{いた}肉野菜炒め かぼ^{あまに}ち^{あまに}ゃの甘煮



今日の主^{しゅ}菜^{さい}のつくね^や焼きには、ゆ^{しゅ}ず^{ざい}が入っています。ゆ^{しゅ}ず^{ざい}は初^{しゅ}夏^かに花を咲かせ、青い実がなり、8月から9月頃一度収穫の時期を迎えます。11月に入ると、実が黄^{じゅ}色^くく熟^{じゅく}し、二度目の収穫時期となります。ゆ^{しゅ}ず^{ざい}のさわやかな香りと風味は日本の料理に欠かせないものです。

にんじんとツナのカレーあえは、ツナのうま味を生かして、塩、こしょう、カレー粉で味付けしました。

副菜には、秋になって甘みが増したかぼち^{あまに}ゃを使用しました。

さて、今日のクイズはかぼち^{あまに}ゃに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、かぼち^{あまに}ゃの説明として正しいのはどれでしょうか。

<1> カンボジアから伝わった

<2> たん^{たん}しょく^{しょく} や^やさい^{さい} 淡色野菜である

<3> 日本では沖縄で多く生産されている

今日のクイズの答え・・・<1>カンボジアから伝わったでした。原^{げん}産^{さん}地^ちのアメリカ大陸からヨー

ロッパに伝わり、日本へはカンボジアを経^{けい}由^ゆしてポルトガルから伝わったそうです。

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



【10月19日(火)の献立】

牛乳 ごはん 豚肉のレモン醤油 ごま和え
肉じゃが煮 厚焼き卵



主菜の豚肉のレモン醤油は、豚のもも肉をひと口大の角切りにしたものを油で揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、レモン果汁で作った酸味が強めのたれをからめています。

副菜のごま和えは、キャベツ、小松菜、にんじんをゆでて、砂糖、しょうゆ、白すりごまで作った和え衣で味付けしています。ごまは世界的にみると、エジプトのナイル川流域で5000年も前から調味料や薬として食べられてきた歴史の古い食べ物です。

さて、今日のクイズはごまに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ごまに一番多く含まれている栄養成分はどれでしょうか。

<1> 食物繊維

<2> たんぱく質

<3> 脂質

今日のクイズの答え・・・<3>脂質でした。脂質はごま全体の約50%を占めています。たんぱく

質は約20%、食物繊維は約10%です。肉や魚の代わりとして、精進料理で多く使用されます。

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



【10月20日(水)の献立】

牛乳 わかめごはん アジフライ プチトマト

はるさめ
春雨サラダ ウィンナーと野菜のソテー



しゅさい

主菜のアジフライは、学校給食では昭和30年頃から登場する定番のおかずです。「フライ」という料理方法は外国から伝わったものですが、アジをフライにするのは日本ならではのです。たくさんの油で揚げる場合にはディープフライといい、少ない油で揚げ焼きにするのは、パンフライ、ソテーといいます。

トマトの種類は、今日のような小さなトマトのほかに中玉、大玉があります。

ちゅうだま おおだま

トマトは、元々はプチトマトのような小さな実の植物だったようですが、品

ひん

しゅかいりょう

種改良がなされ、様々な大きさ、形、味のものが生まれました。

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：次のうち、実際にはないプチトマトはどれでしょうか。

<1> むらさきいろ 紫色のプチトマト

<2> いちごの形をしたプチトマト

<3> 皮のないプチトマト

今日のクイズの答え・・・<3>皮のないプチトマトでした。皮がとても薄くて、さくらんぼのような見た目の「プチぷよ」という品種は最近出回っています。

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



【10月21日(木)の献立】

牛乳 食パン チョコクリーム ポークシチュー

ハムと^{あおな}青菜のソテー チーズ入リス克蘭ブルエッグ



今日の主食の食パンには、チョコクリームをぬって食べてください。1学期に実施した各中学校のランチボックス型式の給食に関するアンケートでは「パンにぬるものを出してほしい」とう要望がありました。

主菜のポークチューは、たまねぎやにんじんといった野菜の甘みを生かしています。隠し味として白いんげん豆をペーストにしたものを加えました。豆の食感が苦手な人でもおいしく取り入れることができます。

ハムと青菜のソテーには、カルシウムを多く含む^{ふく}小松菜^{こまつな}を使用しました。

さて、今日のクイズは白いんげん豆に関するクイズです。

クイズ：白いんげん豆を日本で最初に栽培したのはどこだったでしょうか。

<1> 北海道

<2> 香川県

<3> 鹿児島県

今日のクイズの答え・・・<1>北海道でした。明治時代に北海道の^{とかち}十勝地方で栽培されるようになりました。今でも約97%が北海道で生産されています。

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



【10月22日(金)の献立】

牛乳 ごはん ししゃもの^{なんばん づ}南蛮漬け きりぼしだいこん^に切干大根の煮つけ
じゃがいものおかかバター ^{あおな}青菜のナムル



今日のししゃもの^{なんばん づ}南蛮漬けは、油でししゃもを揚げて、^{こめす}米酢、^{さとう}砂糖、しょうゆ、^{いちみ}一味唐辛子、^{とうがらし}ごま油、長ねぎ、しょうがで作ったたれをかけました。「^{なんばん}南蛮」という言葉は、^{せんごくじだい}戦国時代に日本へやってきたポルトガル人やスペイン人、あるいはその人たちがもたらしたものをさします。当時、ポルトガルやスペインは日本の南方に位置する東南アジアに植民地をもっていました。南蛮漬けは、唐辛子入りの^{あまず}甘酢に食材を^つ漬け^こ込んだ料理をいいます。また、^{かも}鴨とねぎを用いたそばは^{かもなんばん}鴨南蛮といいます。

さて、今日のクイズはポルトガルに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ポルトガルの^{しゅと}首都はどれでしょうか。

<1> ロンドン

<2> リスボン

<3> マドリード

今日のクイズの答え・・・<2>リスボンでした。ちなみに、ロンドンはいギリスの首都、マドリードはスペインの首都ですね。

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

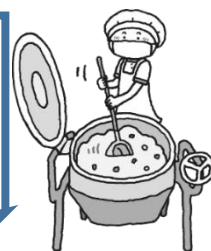
栄養士 山崎 真紀絵



【10月25日(月)の献立】

牛乳 ごはん ^{にく どうふ}肉豆腐^{いた}のキムチ炒め

わかめとじゃこのサラダ えびしゅうまい



今日の肉豆腐^{にく どうふ}のキムチ炒め^{いた}は、豚肉^{ぶたにく}、生揚げ^{なまあ}を使用し、たんぱく質を多く摂^{せつ}取^{しゅ}できる料理です。味付けに小平市内産の白菜でつくった白菜キムチを使用しています。今年の冬も市内の農家の方にご協力をいただき、白菜キムチに向いた水分が少なめの白菜^{さいばい}を栽培していただきます。副菜^{ふくさい}のサラダに使用したわかめとちりめんじゃこは、カルシウム^{せっしゅ}摂取^{せつしゅ}におすすめの組み合わせです。ごはん^{つくだに}に混ぜこんだり、わかめとじゃこを炒めて、しょうゆ、みりんなどを加え、佃煮風^{つくだに}にしたりしてもおいしいです。

さて、今日はカルシウムを多く含む食品に関するクイズです。

クイズ：次のうち、カルシウムを多く含む食品はどれでしょうか。

<1> ^{なまあ}生揚げ

<2> ^{ぶたにく}豚肉

<3> もやし

今日のクイズの答え・・・<1>生揚げでした。カルシウムは、牛乳・乳製品^{にゅうせいひん}、小魚^{こざかな}、海藻^{かいそう}の他、

大豆・大豆製品^{りよくおうしよくやさい}、緑黄色野菜にも多く含まれています。

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



【10月26日(火)の献立】

牛乳 さつまいもごはん ^{さけ} 鮭のレモンソース

大根のそぼろ煮 ^{にくやさい} 肉野菜カレー炒め ^{いた}



今日の主食には、秋の味覚の一つであるさつまいもを使用しました。さつまいもは、8月から11月頃にかけて日本各地で収穫されますが、収穫してすぐよりも2から3カ月貯蔵することでほどよく水分が抜けて甘みが増します。実際の食べごろは、秋から冬にかけてということになります。

主菜には、同じく秋の味覚である北海道産の鮭を使用しました。鮭は川の上流で生まれ、川を下って海で過ごし、約3年後には生まれた川に産卵のために戻ってくる魚です。

さて、今日は鮭に関するクイズです。

クイズ：次のうち、北海道の鮭を使った郷土料理はどれでしょうか。

<1> ^{いしかりなべ} 石狩鍋

<2> ジンギスカン鍋

<3> ちゃんこ鍋

今日のクイズの答え・・・<1>石狩鍋でした。他にも鮭を使った郷土料理には、鮭のちゃん

ちゃん焼きがあります。ジンギスカン鍋は、羊の肉を使用した北海道の郷土料理です。

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



【10月27日(水)の献立】

牛乳 高菜^{たかな}チャーハン あ揚げぎょうざ^あ (小平市内産キャベツ^{こだいらしな}使用)

鶏肉^{とり}と小松菜^{こまつな}の炒め物 海藻^{かいそう}サラダ あまなつかん^{あまなつかん}とみかんのゼリー



主食のチャーハンには、ピリツと辛い^{から}高菜^{たかな}を使用しました。高菜はからし菜^なの仲間で、マスタードの辛味成分^{からみせいぶん}と同じものが含まれています。

主菜は、小平市内産のキャベツを使用した揚げぎょうざ^あです。小平市内では、5月から6月にかけてと10月から12月にかけてキャベツ^{さいばい}を栽培しています。今回使用したのは、春にとれたキャベツを加工したものです。

さて、今日はキャベツに関するクイズです。

クイズ:キャベツは、ヨーロッパから日本へ伝わった際に、何と呼ばれていたでしょう。

<1> タマナ

<2> オランダナ

<3> ナガサキナ

今日のクイズの答え・・・<2>オランダナでした。キャベツは江戸時代に日本へと伝わりま

した。その後、全国に広まったのは第二次世界大戦後、洋食の揚げ物^あにせん切りのキャベツ^そを添えられるようになったのがきっかけです。

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



【10月28日(木)の献立】

はっこうにゅう 発酵乳 ごはん さばのみそ焼き

あさづ 浅漬け にびた 煮浸し すぶた 酢豚



今日の主菜のさばのみそ焼きは、脂^{あぶら}ののったさばに赤みそ、酒、しょうゆ、みりん^{いちみつがらし}、一味唐辛子で下味をつけて焼きました。さばとみその相性は良く、みそはさばの生臭さ^{なまぐさ}を抑える働きがあります。

浅漬け^{あさづ}は、キャベツ、きゅうり、にんじんをさっとゆでて、酒、塩、うすくちしょうゆ、しょうがでつくった調味液^{ちょうみえき}に漬けています。

酢豚^{すぶた}は、下味をつけた豚肉に片栗粉^{かたくりこ}をまぶして油で揚げたものと野菜^{いた}を炒めて甘酢^{あまず}で調味したものを合わせています。

さて、今日のクイズはさばに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、さばの名前の由来^{ゆらい}はどれでしょうか。

<1> 歯が小さいことから狭歯^{さば}(小歯^{さば})

<2> 体が細長いことから狭い腹^{せまはら}と書いて狭腹^{さば}

<3> さばきやすい魚であることからさば

今日のクイズの答え・・・<1>歯が小さいことから狭歯(小歯)でした。<2>の体が細長いことから狭い腹と書く魚は、「さば」ではなく「さわら」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



【10月29日(金)の献立】

牛乳 コッペパン かぼちゃのシチュー

ほうれん草のサラダ ガーリックポテト



今日は、ハロウィンに合わせてかぼちゃを使ったシチューを取り入れました。角切りのかぼちゃとすりつぶしたものと2種類使用しています。かぼちゃの収穫時期は夏ですが、収穫してすぐは水分が多く、甘みが弱めです。数週間ほど冷暗所で貯蔵して追熟させることで甘みが増します。

ガーリックポテトは、じゃがいもを油で揚げ^あげて塩、こしょう、パセリ、ガーリックパウダーをまぶしました。

さて、今日はハロウィンに関するクイズです。

クイズ:ハロウィンに欠かせないオレンジ色のかぼちゃを使ってつくるランタンは何と呼ばれているでしょうか。

<1> パンプキン・オー・ランタン

<2> ジャック・オー・ランタン

<3> デビル・オー・ランタン

今日のクイズの答え・・・<2>ジャック・オー・ランタンでした。もともとは、かぼちゃではなく

「かぶ」で作っていたそうです。悪魔をよせつけないようにするランタン(提灯^{ちょうちん})です。