

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



【11月1日(月)の献立】

牛乳 ゆかりごはん ^{あつや たまご やさい} 厚焼き卵の野菜あんかけ
きんぴらごぼう ^{だいがくいも} 大学芋



給食のお米は、年間を通じて小平市の姉妹都市、北海道おびらちよう小平町のななつぼしを使用しています。今月のお米からしんまい新米に切り替わります。今年のお米の味はいかがでしょうか。味わってみてください。

今日の主菜は、しゅさい厚焼き卵の上に野菜あんかけをかけました。鶏ひき肉、干しいたけ、にんじん、長ねぎ、しょうゆをかつおだして煮て、酒、塩、しょうゆでシンプルに味付けしました。

だいがくいも さとう大学芋は、砂糖、しょうゆ、水あめでつくったたれをからめました。

さて、今日はだいがくいも大学芋に関するクイズです。

クイズ：大学芋の大学は、次のうちどの大学とされているでしょうか。

<1> とうきょうだいがく 東京大学

<2> きょうとだいがく 京都大学

<3> きゅうしゅうだいがく 九州大学

今日のクイズの答え・・・<1>とうきょうだいがく東京大学でした。あかもんまえ東大の赤門前にあったお店で、あさつまいもを揚

げたものにあま甘いみつをからめて売ったところ、学生の間で大変人気が出たそうです。

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



【11月2日(火)の献立】

牛乳 ^{ちゅうか}中華おこわ ^{とりにく}鶏肉の甘酢あんかけ

^{ちゅうか}中華サラダ ^{こまつな}メンマと小松菜のソテー



今日の主食は、いつものお米にもち米としめじ、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、^ほほたての^{かいばしら}干し貝柱、^{ちょうみりよう}調味料を加えて炊いた^た中華^{ちゅうか}おこわです。

「おこわ」という名前は、^{つよ}強い^{めし}飯と書いて「強飯」という名前からきています。

^{かた}硬い^{めし}飯という意味です。昔は、白米を炊いたごはんの代わりに、麦やひえ、あわを混ぜた^{ざっこく}雑穀をおかゆにして食べていました。このおかゆは、^{やわ}柔らかいため、^{よわ}弱い^{めし}飯と書いて「弱飯」と呼ばれていました。おこわは、白米ではなくもち米を使うので、特別な日やお祭りなどの時に作る大変なごちそうでした。

さて、今日はごちそうに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、ごちそうの元々の意味はどれでしょうか。

<1> めったに手に入らない^{めずら}珍しい食べ物

<2> ある目的を^{たっせい}達成するために走り回ること

<3> ^{こうか}高価な材料

今日のクイズの答え・・・<2>ある目的を達成するために走り回ることでした。大切なお客様を^{むか}迎

えるにあたって、準備のために方々に馬を走らせて^{ちようたつ}調達することを「馳走」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



【11月4日(木)の献立】

牛乳 ごはん 炒り鶏 みそポテト

わかめサラダ



今日の主菜の「炒り鶏」は、鶏肉を炒める(炒りつける)ところから名前がついています。鶏肉やれんこん、にんじん、ごぼうなどの野菜を油で炒めてから、だし汁、調味料を加えて煮ます。油で炒めることで、こくが出て、見た目にもつやが出ます。福岡県の博多地方が発祥とされ、「筑前煮」あるいは「がめ煮」とも呼ばれています。

副菜のみそポテトは、埼玉県の秩父地方の郷土料理です。白みそ、砂糖、みりん、酒で作った甘めのたれをかけています。

さて、今日は郷土料理に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、郷土料理の組み合わせとして正しいものはどれでしょうか。

<1> ほうとう — 沖縄県

<2> ゴーヤチャンプルー — 山梨県

<3> ちゃんぽん — 長崎県

今日のクイズの答え・・・<3>ちゃんぽん — 長崎県でした。ほうとうは山梨県、ゴーヤ

チャンプルーは沖縄県の郷土料理です。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



【11月5日(金)の献立】

牛乳 ごはん いわしの^{うめ}梅だれかけ うの^{はない に}花炒り煮
ごま和え ^{はるさめ}春雨の炒め物



今日の主菜は、^{しゅさい}下味をつけた^{したあじ}いわしに^{こめ こ}米粉をまぶして油で揚げたものに、^{うめ さとう}ねり梅、砂糖、しょうゆ、みりん、酒でつくった^{うめ うめ}梅だれをかけました。ねり梅は、梅^{ぼ たね}干しの種を取り除いて、なめらかになるまで練ったものです。

副菜の^{ふくさい}うの花炒り煮の「うの花」とはおからのことです。おからは、大豆から^{とうふ}豆腐を作る際に、^{とうにゆう}豆乳をしぼった後に残る大豆の^{うめ}しぼりかすのことを言います。油で^{ぶたにく ほ}豚肉、干しいたけ、^{あぶら あ}にんじん、^{いた}油揚げを炒めて、おからを加え、^{じる ちょうみりょう}だし、調味料を加えて^{にふく}煮含めています。

さて、今日はおからに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、おからの^{とくちょう}特徴として正しいものはどれでしょうか。

- <1> ^{しょくもつせんい ほうふ ふく}食物繊維が豊富に含まれている
- <2> ^{じょうおんほぞん}常温保存が可能である
- <3> 値段が高い

今日のクイズの答え・・・<1> ^{しょくもつせんい ほうふ ふく}食物繊維が豊富に含まれているでした。おからは、^{ひも}日持ちしない

食材のため、長く保存するためには、^{かんそう}脱水、乾燥などの加工が必要です。

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



【11月8日(月)の献立】

ミルクコーヒー うず^ま巻きパン ポークビーンズ
かぼちゃサラダ フルーツポンチ



今日はアメリカの家庭料理の一つであるポークビーンズを取り入れました。ポークビーンズは、成長期の中学生に必要なたんぱく質を多く含んでいるため、昔から学校給食の定番のメニューになっています。今日は大豆を使用していますが、アメリカでは白いんげん豆を使うのが一般的です。決まったレシピはなく、ベーコンや様々なスパイスを加えたそれぞれの家庭の味があるそうです。

デザートは、さいころ型の寒天^{かんてん}と国産のみかん、りんごなどのフルーツの缶詰^{かんづめ}を組み合わせたフルーツポンチです。

さて、今日のクイズは寒天^{かんてん}に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、寒天について間違っているものはどれでしょうか。

<1> 原料は海藻^{かいそう}である

<2> 原料は動物の骨^{ほね}や皮^{かわ}である

<3> 凍^{こお}らせて、乾燥^{かんそう}させて作るところから名前がついている

今日のクイズの答え・・・<2>原料は動物の骨や皮であるでした。動物の骨や皮に含まれる

コラーゲンというたんぱく質から作られているのは、ゼラチンです。

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



【11月9日(火)の献立】

牛乳 きのこの炊き込みごはん ほっけのからあげ

さといものそぼろ煮 大根サラダ



今日の主食は、秋の味覚の代表であるきのこを使用したごはんです。しめじ、まいたけ、えのきたけ、干しいたけの4種類のきのこを使用しています。和食や中華では、生しいたけよりも干しいたけを使用することが多いですが、干しいたけの方が、香りとうま味が出て、おいしく仕上がります。

主菜には、ほっけを使用しました。ほっけは、日本国内では99%近くが北海道で水揚げされています。かつては23万トンとれていたほっけですが、海水温が上昇し、ここ20年で漁獲量が激減し、現在2万トンに届きません。

さて、今日のクイズは北海道で水揚げされる魚に関するクイズです。

クイズ：近年、北海道で多く水揚げされている魚はどれでしょうか。

<1> さんま

<2> さけ

<3> ぶり

今日のクイズの答え・・・<3>ぶりでした。秋鮭をねらった定置網で近年大量のぶりが獲れるそう

です。地球温暖化の影響で、海水温が上昇し、海流も変化して、獲れる魚が変化しています。

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



【11月10日(水)の献立】

牛乳 ごはん ^{とりにく}鶏肉のねぎみそ焼き ^あオクラしらす和え
えだまめサラダ れんこんの炒^{いた}め煮^に



^{しゅさい}主菜の^{とりにく}鶏肉のねぎみそ焼きは、鶏のもも肉を焼いて、長ねぎ、白みそ、みりん、^{さとう}砂糖、白すりごまなどで作ったたれをかけました。

^{ふくさい}副菜には、秋から冬にかけて^{しゅん}旬^{むか}を迎えるれんこんを使用しました。れんこんは漢字で書くと^{はす}蓮^ねの根ですが、私たちが食べている部分は根ではなく地下にある^{くき}茎^{あな}の部分です。れんこんにあいている穴は、空気を地上にある葉から地下の根まで送り届けるために空いているとされています。

さて、今日のクイズはれんこんに関するクイズです。

クイズ:れんこんの葉には目に見えないほどの小さな^{おうとつ}凹凸があり、水分をはじくのですが、この^{げんり}原理を応用した日用品はどれでしょうか。

<1> テフロン加工のフライパン

<2> 穴あきおたま

<3> ^{しょつきあら}食器洗い用のスポンジ

今日のクイズの答え・・・<1>テフロン加工のフライパンでした。他にもごはんがくっつかない

しゃもじやヨーグルトのふたの裏側などにもこの原理(ロータス効果)^{こうか}が応用されています。

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



【11月11日(木)の献立】

牛乳 えびピラフ オムレツクリームソースかけ

ミニトマト フライドポテト ツナコーンサラダ



今日の主食は、えび、たまねぎ、にんじん、マッシュルームなどを米、調味料と一緒に炊きこんだえびピラフです。学校給食では、国産のものを基本的に使用していますが、えびは日本の自給率が大変低く、約4%しかないため、ベトナム、インド、インドネシアなどから輸入したものを使用しています。

主菜のオムレツには、たっぷりのクリームソースをかけました。鶏肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリーといった具材も入っています。

さて、今日のクイズはえびに関するクイズです。

クイズ:えびは敵につかまりそうになると自ら足を切り離す習性があります。

さて、同じような習性のある動物はどれでしょうか。

<1> カエル

<2> ウサギ

<3> トカゲ

今日のクイズの答え・・・<3>とかがけでした。自ら尻尾を切り離して逃げる習性があります。

他にもヤモリ、リスなども尻尾を切り離すことがあります。

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



【11月12日(金)の献立】

はっこうにゅう 発酵乳 (いちご味) ごはん 酢豚 すぶた もやしナムル

あつや たまご
厚焼き卵



今日の主菜の酢豚は、中国発祥の料理です。豚肉の唐揚げとたまねぎ、たけのこ、ピーマンなどの野菜を炒め合わせて、甘酢あんにからめて作ります。中国では酢豚は大変歴史が古い料理です。中国では豚を食べる時には、丸ごと一頭を使って様々な料理に使用する食文化があり、傷みやすい部位から食べていくそうです。酢豚に使用する部位は傷みにくいのですが、時間とともに熟成が進むので、熟成が進んだ肉をおいしく食べる調理方法として酢豚が生まれたそうです。

さて、今日のクイズは副菜のナムルに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、ナムルはどこの国の料理でしょうか。

<1> 韓国や北朝鮮

<2> 中国

<3> 日本

今日のクイズの答え・・・<1>韓国や北朝鮮でした。ナムルは、ほうれん草やもやし、ぜんまいなどをゆでるなどして、ごま油、塩などで和えた料理です。

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



【11月15日(月)の献立】

牛乳 さつまいもごはん さばのゆずみそかけ

肉じゃが煮 おひたし



今日の主食は、秋の旬の食べ物の一つであるさつまいもを使ったごはんです。米に塩、みりん、砂糖、水、さつまいもを加え、いものほんのりとした甘みが味わえるようにシンプルな味付けにしています。

さつまいもは、ヒルガオ科の植物で朝顔に似た薄い桃色の花が咲きます。いもといっても、じゃがいも、さつまいも、さといも、長いもなどがありますが、いもの形や色も違えば、葉や花もそれぞれ違います。興味のある人は調べてみてください。

さて、今日のクイズはさつまいもに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、さつまいもの品種として間違っているものはどれでしょうか。

<1> 紅あずま

<2> 紅はるか

<3> 紅まどんな

今日のクイズの答え・・・<3>紅まどんなでした。紅まどんなは愛媛県生まれのかんきつ類

です。他にもさつまいもには、鳴門金時や安納芋、シルクスイートなど多くの品種があります。

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



【11月16日(火)の献立】

牛乳 ^{ごこく}五穀ごはん さけの^{なんぶや}南部焼き ^{にびた}煮浸し

大根の^にそばろ煮 ^{わふう}和風サラダ



お米の^{しんまい}新米の時期に合わせて、^{ごこくほうじょう}五穀豊穰への^{かんしゃ}感謝の気持ちを込めて、今日

の主食は「^{しゅしょく}五穀ごはん」にしました。^{ごこくほうじょう}五穀豊穰とは、穀物が豊かに実ることを言

います。^{むぎ}五穀は、日本では米、麦、あわ、豆、きび(またはひえ)などを言います。

昔から特に大切とされた^{こくもつ}穀物の^{そうじょう}総称です。

主菜の^{しゅさい}さけの^{なんぶや}南部焼きは、さけをしょうゆ、みりん、おろししょうがのつけだれ

につけこみ、^や焼く^{ちよくぜん}直前にごまをふっています。現在の岩手県と青森県にまたがる

南部地方がごまの産地で有名だったことから名前がついています。

さて、今日のクイズは南部地方に関するクイズです。

クイズ:南部地方に夏に吹く冷たくしめった東よりの風を何というでしょうか。

<1> ^{へんせいふう}偏西風

<2> やませ

<3> ^{かぜ}からっ風

今日のクイズの答え・・・<2>やませでした。冷たくしめった風は^{おうしゅうさんみやく}奥州山脈にぶつかり、雨や

^{きり}霧を発生させ、^{にっしょうぶそく}日照不足と^{ていおん}低温で^{いね}稲や^{のうさくもつ}農作物が育たなくなります。

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



【11月17日(水)の献立】

牛乳 コッペパン 白菜のクリーム煮

豆腐ナゲット コールスローりんごサラダ



今日の主菜は、冬に旬を迎える野菜の一つ、白菜をまろやかなクリーム煮に仕上げました。日本では、白菜は一年中栽培されていますが、最も生産量が多く、1玉の重量が重くなるのは冬の白菜です。寒さが増すほど、甘みが増してきます。白菜といえば、鍋物を思い浮かべる人が多いかと思います。急に寒くなると、夕飯に鍋物を食べたいと思う人が増えるためか、白菜の売れ行きが伸びるそうです。

サラダには、りんごのシロップ漬けを加えて甘めに仕上げました。

さて、今日のクイズは白菜に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、白菜について正しいのはどれでしょうか。

- <1> 内側から新しい葉が生えてくる
- <2> 外側から新しい葉が生えてくる
- <3> 外葉の方が内葉よりも甘みが強い

今日のクイズの答え・・・<1>内側から新しい葉が生えてくるでした。茎の上に成長点があり、収穫後も成長し続けます。時間がたつと成長点が盛り上がってきます。

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



【11月18日(木)の献立】

牛乳 ごはん ヤンニョムチキン

チャプチェ カムジャタン^{ふう}風煮



今日は^{かんこく}韓国の料理を取り入れました。ヤンニョムチキンは、合わせ調味で味付けしたフライドチキンです。漢字では、ヤンニョムは「薬に念じる」と書き、「食べて健康になることを願う」という意味が込められています。今日は、しょうが、カレー粉、こしょう、しょうゆ、オイスターソース、コチュジャンなどで味付けしています。水^{あま}あめなどを加え、甘めにするのが基本だそうです。

チャプチェは、春雨^{いた}を使った炒め物で、カムジャタンは豚肉とじゃがいもを^{にこ}煮込んだ^{から}ピリ辛^{なべりょうり}の鍋料理です。

さて、今日のクイズは韓国の鍋料理に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、韓国の鍋料理はどれでしょうか。

<1> キムチチゲ

<2> ブイヤベース

<3> ^{ひなべ}火鍋

今日のクイズの答え・・・<1>キムチチゲでした。チゲは^{なべ}鍋のことで、キムチチゲはキムチを使っ

た鍋料理という意味です。ブイヤベースはフランス、^{ひなべ}火鍋は中国の鍋料理です。

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



【11月19日(金)の献立】

牛乳 ごはん しろみざかな白身魚のコーンマヨネーズや焼き

さんしょく三色ソテー ハムサラダ ミニコロッケ



今日の主菜には、しゆさい塩、ししょうこしょう、しゆ酒、たまご卵を使用していないマヨネーズ、クリームコーンを混ぜ合わせたものをホキにからめて焼いています。マヨネーズは、通常はらんおう卵黄、す酢、油、塩などで作ります。卵を使用していないマヨネーズは卵の代わりに大豆を使用しています。卵と大豆に共通して含まれている「レシチン」というししつ脂質を加えると、酢と油のように通常はうまく混ざり合わない液体が混じり合い、ぶんり分離しない状態に保つことができます。

さて、今日のクイズはマヨネーズに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、マヨネーズと同じように卵を使って、水分と油をうまく混ぜ合わせて作っている食べ物はどれでしょうか。

<1> ちやわんむ茶碗蒸し

<2> アイスクリーム

<3> シフォンケーキ

今日のクイズの答え…<2>アイスクリームでした。ちやわんむ茶碗蒸しは、加熱すると卵が固まる性質を利用しています。シフォンケーキは、卵が泡立つ性質を利用しています。

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



【11月22日(月)の献立】

牛乳 キャロットバターライス ^{とりにく}鶏肉の^{こうそうや}香草焼き

スイートポテトフライ ^{とうふかいそう}豆腐海藻サラダ

マカロニナポリタン



今日の主食は、にんじんのみじん切りを米、バター、塩、こしょうと一緒に^{たこ}炊き込みました。にんじんなどの^{りよくおうしょくやさい}緑黄色野菜は、バターや油などと合わせる^{きゆうしゅうりつ}とカロテンの吸収率が上がります。

鶏肉の^{こうそう}香草焼きは、オリーブオイル、白ワイン、バジル、塩、こしょう、にんにくで鶏肉に下味をつけて、オーブンで焼きました。バジルの香りはトマトと相性が良く、ピッツアのソースなどイタリア料理ではよく使用されています。

さて、今日のクイズは副菜のマカロニナポリタンに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、ナポリタンはどこの^{はっしょう}国発祥の料理でしょうか。

<1> イタリア

<2> フランス

<3> 日本

今日のクイズの答え・・・<3>日本でした。中世のイタリアのナポリでは、トマトから作られたソースをパスタにかけて食べていたそうです。ナポリ風のスパゲティという意味です。

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



【11月24日(水)の献立】

牛乳 ごはん 炊き合わせ さけのごまだれ焼き
わかめとしらすの酢のもの 個包装みかん



今日、11月24日は「和食の日」です。日付の1124で、「いい日本食の日」という語呂合わせからきています。秋の実りの時期に、毎年日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さを考える日として登録されました。今日の給食では、和食の代表的な料理の一つである「炊き合わせ」をメインにしました。炊き合わせは、2種類以上の煮物を合わせた料理で、今日は鶏肉、大根、たけのこ、にんじん、ごぼう、がんもどき、干しいたけを昆布とかつおのだしで煮て、薄味に仕上げています。

さて、今日のクイズはがんもどきに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、がんもどきの「がん」とは何のことでしょうか。

<1> 丸い球

<2> 鳥の名前

<3> 偽物

今日のクイズの答え・・・<2>鳥の名前でした。雁という鳥の肉に味が似ていることから

名前がついています。肉や魚の代わりに豆腐を使って作ります。

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



【11月25日(木)の献立】

牛乳 ^{ちやめし}茶飯 おでん煮 ^あ揚げしゅうまい

さつまいもサラダ



今日の主食は、米に^{しゆしよく}しょうゆと塩を加えて炊いた「^{ちやめし}茶飯」です。江戸時代末期には、「おでんに茶飯」は定番ものとして、江戸のおでん屋で売られていたそうです。おでんの原型は、^{げんけい}拍子木型に切った^{ひょうしぎがた}豆腐に^{とうふ}串を打って、^{くし}みそをぬって焼いた「^{でんがく}田楽」です。時代とともに、田楽の材料は次第に、なす、さといも、こんにゃく、こんにゃくと増えていきました。明治時代に入り、たっぷりの汁で^{しる}煮る今のようなおでんが誕生しました。今日は、大根、こんにゃく、はんぺん、ちくわ、^{さけ}鮭で作った^{おす}鮭ボール、^{こんぶ}結び昆布などを煮ました。

さて、今日のはんぺんに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、はんぺんの主な原料はどれでしょうか。

<1> ^{とうふ}豆腐

<2> チーズ

<3> ^{しろみぎかな}白身魚

今日のクイズの答え・・・<3>白身魚でした。はんぺんが白いのは、加工の段階で余分な脂肪^{しぼう}

^{ちあ}や血合いの部分をきれいに洗い流して、取り除いているからです。

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



【11月26日(金)の献立】

牛乳 ジャンバラヤ 鶏肉のから揚げ^あ

レッドビーンズ煮込み^{にこ} コーンサラダ ガンボトマト煮^に



今日の主食のジャンバラヤは、アメリカ南部のルイジアナ州^{なんぶ}の料理です。チリパウダーやチリソースを加えたピリツとしたスパイスの味が特徴です。ルイジアナ州は、かつてスペイン人が支配していた歴史があり、ジャンバラヤはスペインのパエリアという料理が変化したものとされています。今日のように魚^{ぎよ}介類^{かいるい}を入れるものやハム、ウィンナー、鶏肉を入れるものもあります。

ガンボトマト煮もルイジアナ州の料理です。ガンボは「オクラ」のことで、オクラの粘り^{ねば}で汁にとろみ^{しる}をつけるのが特徴です。

さて、今日はオクラに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、オクラの原産地はどこでしょうか。

<1> アフリカ

<2> アメリカ

<3> 日本

今日のクイズの答え…<1>アフリカでした。歴史は古く、2000年前にはエジプトで栽培されていたそうです。ガンボはアフリカのコンゴの言葉で「オクラ」を意味します。

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



【11月29日(月)の献立】

牛乳 チキンライス (スクランブルエッグ別添え)

白身魚のフライ 《個包装タルタルソース (卵不使用)》

イタリアンサラダ きのこのペペロンチーノ風



しゅしょく

主食のチキンライスには、おかずの容器に盛り付けたスクランブルエッグ

をスプーンでのせて、オムライス風の食べ方もできるように考えました。チキンライスは、日本で考え出された料理です。考え出された当時は、ケチャップがまだ国内で発売されておらず、ケチャップを入れないものだったようです。

白身魚のフライの原料は、タラを使用しています。タラは、冷たい海に住む魚で、日本では雪が降る冬に旬しゅん むかを迎える魚です。

さて、今日はタラに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、タラはどの辺りに住む魚でしょうか。

<1> 海面近く

<2> かいてい 海底

<3> 海と川の混じり合うきすいいき汽水域

今日のクイズの答え・・・<2>海底でした。タラは海底の砂地や岩にかくれて暮らすため、

体の色は砂や岩に似た目立たない灰色ほごしょくの保護色になっています。

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



【11月30日(火)の献立】

牛乳 ごはん 豚肉の香味だれ^{こうみ} 青菜とコーンのソテー^{あおな}
きゅうりとかぶのナムル^{こだいらなし} 小平梨ゼリー



今日の主菜の豚肉の香味だれは、豚肉に片栗粉をまぶして油で揚げたところ^{しゅさい}に長ねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖^{さとう}、酢^す、唐辛子^{とうがらし}、かつおだしてつくったたれをかけました。きゅうりとかぶのナムルは、きゅうり、かぶ、にんじん、細長く切ったかまぼこをゆでて、ナムルドレッシングで和えました。

デザートは、小平市内産の梨を使ったゼリーです。今年は11月と1月の2回提供予定で、それぞれ別の生徒がデザインしたラベルがつきます。

ほうすい^{ほうすい} いなぎ^{いなぎ} 豊水、稲城という種類の梨を9月上旬に収穫し、ゼリーに加工しました。

さて、今日のクイズは都内の梨の収穫量に関するクイズです。

クイズ:都内で一番梨の収穫量が多いのはどこでしょうか。

<1> 稲城市^{いなぎ}

<2> 東村山市^{ひがしむらやま}

<3> 小平市

今日のクイズの答え・・・<1>稲城市でした。令和3年3月の東京都産業労働局農林水

産部の調査結果によると2位が東村山市、3位が小平市となっています。