

# 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



## 【12月1日(水)の献立】

牛乳 ごはん し せんとうふ 四川豆腐

バンバンジー にくだんごむ もち米の肉団子蒸し



しゆさい し せんとうふ し せん 主菜の四川豆腐の四川という名前は、ちゅうごくせいなんぶ し せんしやう 中国西南部の四川省からきていま

し せんしやう す。四川省は、夏は湿度が高く、冬は氷点下にもなる寒さの厳しい地域です。

し せんりやうり どうがらし トウバンジャン から こうしんりやう 四川料理には、唐辛子や豆板醤などの辛い香辛料がよく使われます。海か

ないりく らは遠く、内陸であるため、料理に海産物かいさんぶつを使うことは少ないです。

ふくさい 副菜のバンバンジーも四川料理の一つです。今日は鶏肉のささみときゅう

さとう す あぶら ゆ あじつ り、もやし、にんじんを砂糖、酢、ごま油、ラー油、ねりごまで味付けしました。

材料にくらげを使用することもあります。

さて、今日はバンバンジーに関するクイズです。

クイズ：次のうち、バンバンジーの名前の由来はどれでしょうか。

<1> ぼう 木の棒で鶏肉をたたいてつくる料理

<2> ぼうじやう 棒状に細長く鶏肉を切る料理

<3> 鶏肉をたっぷり使用した料理

今日のクイズの答え・・・<1>木の棒ぼうで鶏肉をたたいてつくる料理でした。鶏肉は加熱すると硬かた

とりにく ぼう くなるので、元々は鶏肉を木の棒でたたき、やわらくして食べる料理だったそうです。

# 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



## 【12月2日(木)の献立】

牛乳 ごはん ぶり大根

おひたし ごもくあつや たまご  
五目厚焼き卵



今日の主菜には、冬に旬を迎えるぶりを使用しました。ぶり大根は、ぶりのあらと大根をしょうゆなどで煮つける富山県の郷土料理です。今では、日本全国に広がり、家庭料理として定着しています。給食では、ぶりのあらを煮るのは難しいので、ぶりを油で揚げたものと、別に煮ておいた大根を合わせています。日本では、天然と養殖の両方のぶりが出回っています。天然のぶりは、太平洋沿岸でも獲れますが、日本海側で獲れるものの方が漁獲量は多く、脂のりも良いとされています。

さて、今日は日本で養殖されている魚に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、日本で一番多く養殖されている魚はどれでしょうか。

<1> タイ

<2> クロマグロ

<3> ブリ

今日のクイズの答え・・・<3>ブリでした。養殖量が多い順に、ブリ、マダイ、カンパチ、クロマグロ

と続きます。他にトラフグ、シマアジ、クルマエビ、ヒラメなども養殖されています。

# 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



## 【12月3日(金)の献立】

飲むヨーグルト キムチチャーハン <sup>あ はるま</sup>揚げ春巻き

メンマと <sup>たまご</sup>卵のソテー <sup>はるさめ</sup>春雨のエスニック風サラダ <sup>ふう</sup>杏仁フルーツ



今日の主食は、<sup>しゅじょく</sup>白菜キムチを使ったキムチチャーハンです。豚ばら肉、にんじん、<sup>いた</sup>長ねぎとともに炒めて味付けし、<sup>あじつ</sup>ごはんに混ぜています。

副菜のメンマと卵のソテーのメンマは、<sup>ま ちく</sup>麻竹と呼ばれるたけのこの一種を加えたものです。ラーメンの具に使用する麻竹というところから、「メンマ」と名前がついたそうです。

<sup>はるさめ</sup>春雨のエスニック風サラダは、<sup>ふう</sup>レモン果汁、<sup>かじゅう</sup>おろしにんにく、<sup>さとう</sup>しょうゆ、砂糖で味付けをしました。

さて、今日は<sup>あ はるま</sup>揚げ春巻きに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、揚げ春巻きは英語で何というのでしょうか。

<1> Deep fried roll (ディープ フライド ロール)

<2> Spring roll (スプリング ロール)

<3> Chinese roll (チャイニーズ ロール)

今日のクイズの答え・・・<2>Spring rollでした。<sup>はるま</sup>春巻きは元々中国の<sup>はっしょう</sup>発祥の料理で、

<sup>きゅうしょうがつ</sup>春の始まりである旧正月(春節)の頃に出回る<sup>しゅんせつ</sup>春野菜を巻いた料理という意味です。

# 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



## 【12月6日(月)の献立】

牛乳 ごはん 鮭のマーマレード焼き かぶときゅうりの変わり漬け

豚肉とごぼうのみそ炒め キャラメルポテト



主菜の鮭のマーマレード焼きは、赤みそ、酒、マーマレードで下味をつけた

鮭をオーブンで焼きました。マーマレードは、かんきつ類の皮も果汁と一緒に使用したジャムの一種です。さわやかな酸味も加わります。

かぶときゅうりの変わり漬けは、ゆでた後にしょうが、にんにく、塩、しょうゆ、砂糖、ごま油、唐辛子で作った中華風のたれに漬けています。

キャラメルポテトは、油で素揚げしたさつまいもに、バター、砂糖、牛乳、塩でつくった甘いたれをからめました。

さて、今日はマーマレードに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、マーマレードの原料として正しいものはどれでしょうか。

<1> 夏みかん

<2> いちご

<3> りんご

今日のクイズの答え・・・<1>夏みかんでした。元々はマルメロという「かりん」に似た果物を原料にしており、マルメラダ (marmelada) が転じてマーマレードになりました。

# 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



## 【12月7日(火)の献立】

牛乳 ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ

鶏塩こうじ肉じゃが煮 もやしとツナの梅和え



今日の主菜は、豆腐に衣をつけて油で揚げた後に、具だくさんの肉みそあんをかけました。肉みそあんは、油で豚ひき肉、長ねぎ、にんじん、干しいたけを炒め、かつおだし、しょうゆ、砂糖を加えて作っています。

副菜の鶏塩こうじ肉じゃが煮は、かつおだして材料を煮て、ごま油、塩こうじ、しょうゆで味付けしています。通常、肉じゃがはみりんや砂糖を加えますが、今日は塩こうじで基本的な味付けをし、しょうゆは風味づけ程度に加えています。肉の下味にも塩こうじを使用しておくと、肉がやわらかく仕上がります。

さて、今日のクイズは豆腐に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、豆腐の「腐」という漢字の意味はどれでしょうか。

<1> 発酵させたもの

<2> つぶして固める

<3> やわらかい固体

今日のクイズの答え・・・<3>やわらかい固体でした。豆腐は、「豆から作ったやわらかい

固体」という意味です。発酵や腐るといった意味は含まれていません。

# 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



## 【12月8日(水)の献立】

牛乳 ごはん <sup>とりにく</sup>鶏肉のケチャップマヨ炒め<sup>いた</sup>

<sup>こまつな</sup>小松菜とコーンのソテー フライドポテト <sup>だいこん</sup>大根サラダ



<sup>しゅさい</sup>主菜の<sup>とりにく</sup>鶏肉のケチャップマヨ炒めは、<sup>いた</sup>鶏肉と<sup>たまご</sup>たまねぎを炒めて、<sup>さけ</sup>酒、<sup>さとう</sup>砂糖、

<sup>しょうゆ</sup>しょうゆ、ケチャップ、<sup>たまごふしょう</sup>卵不使用のマヨネーズで<sup>あじつ</sup>味付けをしました。お弁当給食向けに考えたメニューです。

<sup>ふくさい</sup>副菜のソテーに使用した<sup>こまつな</sup>小松菜は、一年中お店で売られていますが、冬に

<sup>しゅん</sup>旬を迎える野菜です。昔は、小松菜は「<sup>ふゆな</sup>冬菜」、<sup>ゆきな</sup>「雪菜」と呼ばれており、冬に

<sup>しんせん</sup>新鮮な野菜が手に入りやすかった時代には、<sup>えいようげん</sup>貴重な栄養源でした。

さて、今日のクイズは小松菜に関するクイズです。

クイズ：小松菜の名前の由来となった「<sup>こまつがわ</sup>小松川」地域は現在のどの辺りでしょうか。

<1> <sup>えどがわく</sup>江戸川区

<2> <sup>みなとく</sup>港区

<3> <sup>ねりまく</sup>練馬区

今日のクイズの答え・・・<1>江戸川区でした。<sup>とくがわよしおね</sup>徳川吉宗が、<sup>たかがり</sup>鷹狩で<sup>こまつがわ</sup>小松川地域を訪れた際に、

<sup>あおな</sup>青菜を入れたもちのすまし汁が<sup>けんじょう</sup>献上されました。たいそう気に入った<sup>よしおねしょうぐん</sup>吉宗将軍が、青菜の名前を

「小松菜」と名付けたそうです。

# 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



## 【12月9日(木)の献立】

牛乳 食パン レーズンクリーム チーズオムレツ

さつまいものオレンジジュース煮 カレーヴィルスト

白菜とベーコンのクリーム煮



今日の副菜は、洋風のメニューに合うように、さつまいもにみかんジュース、レモン果汁、砂糖を加えて煮ました。甘酸っぱい風味がさつまいもと良く合います。

カレーヴィルストは、フランクフルトを輪切りにしたものをゆでて、ケチャップがベースのソースをかけました。ドイツのベルリン地方発祥の料理です。

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: さつまいもは、家庭科で学ぶ6つの基礎食品群のどこに分類されるでしょうか。

<1> 4群

<2> 5群

<3> 6群

今日のクイズの答え・・・<2>5群でした。いもには、でんぷんが多く含まれており、米やパンな

どと同じ5群に分類されています。ビタミンCや食物繊維も多く含まれているのが特徴です。

# 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



## 【12月10日(金)の献立】

牛乳 ごはん みそチキンカツ だいこん は大根葉とじゃこのふりかけ  
白菜のおかか和え あ はるさめ いた もの春雨の炒め物



今日の主菜のみそチキンカツのたれは、しゅさい八丁みそ、はっちょう赤みそ、さけ酒、さみりん、さ砂糖、とうしょうゆ、あ白すりごま、いりごまを混ぜ合わせて作りました。

みそは、大豆や米、こくもつ麦等の穀物に、こうじ塩とはっこう麴を加えて発酵させて作る食品です。一方、はっちょう八丁みその原料は、大豆と塩のみで、穀物を使用せずに作ります。八丁みそのじゅくせい熟成期間は、2年以上と長く、色は赤というよりは黒に近い色です。独特の香りしぶと渋み、うま味のあるみそです。

さて、今日のクイズは八丁みそに関するクイズです。

クイズ:八丁みそは、赤だしのみそ汁、みそ煮込みうどんなどに使われるみそですが、どこの県で製造されているものでしょうか。

<1> 愛知県

<2> 愛媛県

<3> 青森県

今日のクイズの答え・・・<1>愛知県でした。おかざきしはっちょうちよう八丁みそは、愛知県岡崎市八帖町で江戸時代から400年以上伝統的に作られてきたみそです。

# 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



【12月13日(月)の献立】

牛乳 ごはん わかさぎのかりんと揚げ <sup>あ</sup>ピリ辛肉そぼろ  
ゆばと小松菜の煮浸し <sup>こまつな にび</sup>野菜のハムマヨ和え



<sup>しゅさい</sup>主菜のわかさぎのかりんと揚げは、わかさぎを油で揚げて、<sup>あ</sup>黒砂糖、<sup>くろざとう</sup>米

<sup>す</sup>酢、<sup>さけ</sup>しょうゆ、<sup>あま</sup>酒で作った甘めのたれをからめました。わかさぎは、日本国内

では、青森県、北海道、秋田県、茨城県などの川や<sup>みずうみ と</sup>湖で獲れる魚です。わ

かさぎは、海や川、湖を元々は行き来する魚です。<sup>たんすい</sup>淡水や冷たい湖などでも

生きていける強い魚のため、寒い地方の湖に多く<sup>ほうりゅう</sup>放流されているそうです。

残念ながら<sup>ぎょかくりょう</sup>漁獲量は年々減少し、今年<sup>きねん</sup>は給食用に国産のわかさぎを確保す

ることができませんでした。今日提供しているのは、カナダ産のものです。

さて、今日のクイズは日本の湖に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、茨城県にある湖はどれでしょうか。

<1> <sup>びわこ</sup>琵琶湖

<2> <sup>かすみがうら</sup>霞ヶ浦

<3> <sup>いなわしろこ</sup>猪苗代湖

今日のクイズの答え…<2><sup>かすみがうら</sup>霞ヶ浦でした。<sup>びわこ</sup>琵琶湖は滋賀県、<sup>しがけん</sup>猪苗代湖は福島県にある湖

です。<sup>せいそく</sup>いずれの湖でもわかさぎは生息しています。

# 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



## 【12月14日(火)の献立】

牛乳 ごはん ビビンバの肉炒め ビビンバの野菜ナムル  
いかの竜田揚げ ビーフンサラダ



今日の主食は、<sup>しゆしよく</sup>韓国<sup>かんこく</sup>の料理の一つ、<sup>にくいた</sup>ビビンバ<sup>やさい</sup>です。ごはん<sup>にくいた</sup>に肉炒め<sup>やさい</sup>、野菜ナムルをのせて、スプーンでよく混ぜ合わせて食べてください。韓国語で「ビビン」は混ぜる、「バ」はごはんという意味があり、直訳すると「混ぜごはん」という意味になります。本来は、残ったごはん<sup>にくいた</sup>に余った野菜のナムルやコチュジャン、ごま油などの調味料を混ぜて食べる手軽な料理だったそうで、よく混ぜ合わせて食べるのが本場韓国の食べ方だそうです。

さて、今日のクイズは韓国の調味料に関するクイズです。

クイズ:韓国の調味料「コチュジャン」「テンメンジャン」の「ジャン」とはどのような意味でしょうか。

<1> 辛い

<2> 甘い

<3> 大豆<sup>はっこう</sup>を発酵させて作る調味料

今日のクイズの答え・・・<3>大豆<sup>はっこう</sup>を発酵させて作る調味料でした。コチュジャンは<sup>からみそ</sup>辛味噌、テ

ンメンジャンは<sup>あまみそ</sup>甘味噌という意味です。トウバンジャンは、中国の<sup>そらまめ</sup>空豆を原料とした味噌です。

# 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



## 【12月15日(水)の献立】

牛乳 菜めし 肉団子とじゃがいもの甘酢あん

小松菜とちくわのごま和え 鶏肉と大根の煮物



主食の菜めしに使用している青菜は、広島菜、京菜、大根葉です。青菜をゆ

でて細かくきざんだものとしりめんじゃこやしょうゆ、かつお節、しょうゆ、ごま油、塩昆布などお好みの材料をごはんに混ぜこむことで、カロテンやカルシウムを取り入れることができますので、おすすめです。冬は青菜が美味しい季節です。大根の葉などもぜひ捨てずに利用してみてください。

主菜は、肉団子とじゃがいもを素揚げして、たまねぎ、にんじんなどの野菜を加えた甘酢あんをかけた料理です。

さて、今日のクイズは副菜のごま和えに使用したちくわに関するクイズです。

クイズ:ちくわの原料には主にどのような魚が使用されているでしょうか。

<1> カツオ、マグロ

<2> マダイ、ヒラメ

<3> スケソウダラ、イトヨリダイ

今日のクイズの答え・・・<3>スケソウダラ、イトヨリダイでした。他にもエソ、ホキなどの白身

の魚が原料となります。スケソウダラは使用割合が高く、かまぼこなどにも使用されます。

# 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



## 【12月16日(木)の献立】

ミルクコーヒー とう<sup>ま</sup>ず巻きパン こだいら<sup>こ</sup>さん<sup>さ</sup>さ<sup>さ</sup>いと<sup>も</sup>も 小平産里芋コロッケ

ミニトマト チーズ入りスクランブルエッグ ビーンズサラダ



今日のコロッケは、小平市内産の里芋で作った里芋コロッケです。10月の中頃に何軒かの市内の農家さんにご協力をいただき、コロッケに加工しました。里芋の中でも、今回は親芋という部分を使用しています。

里芋は、前年度に収穫した種芋をとっておき、土の中に埋めて育てます。親芋から上に出た芽は地上に伸びて太い茎となり、大きな葉をつけていきます。土の中では親芋から芽が出て子芋ができ、さらに子芋からも芋ができます。品種にもよりますが、親芋が市場に出回ることは少ないです。

さて、今日のクイズは里芋に関するクイズです。

クイズ: 里芋の子芋から芽が出てできる芋は何と呼ばれるでしょうか。

<1> 双子芋

<2> 孫芋

<3> ミニ芋

今日のクイズの答え・・・<2>孫芋でした。種芋から親芋ができ、子芋、孫芋と実る里芋は、子

孫繁栄の象徴とされ、昔から縁起物として扱われ、お正月のお節料理にも使われます。

# 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



## 【12月17日(金)の献立】

牛乳 ごはん 鶏肉の変わりみそ焼き にくやさいた 肉野菜炒め  
にんじんとえのきのきんぴら炒め いた きんときまめ あまに 金時豆の甘煮



今日の主菜の鶏肉の変わりみそ焼きは、しゅさい赤みそ、しょうゆ、酒、砂糖、トウバンジャン、あじつにんにくをすりおろしたもので味付けしています。

副菜のにんじんとえのきのきんぴら炒めは、えのきたけの食感が楽しめる炒め物です。えのきたけには、うま味成分であるグルタミン酸やビタミンB1、しょくもつせんい食物繊維が豊富に含まれています。

副菜の金時豆の甘煮は、ふくさい少し甘くしてほしいというリクエストがありましたので、前回よりも砂糖を加えて甘くしました。

さて、今日のクイズはえのきたけに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、えのきたけについて正しいものはどれでしょうか。

<1> 天然のえのきたけは茶色い

<2> 生でも食べられる

<3> 一番多く生産しているのは新潟県である

今日のクイズの答え・・・<1>天然のえのきたけは茶色いでした。きのこは、必ず加熱して食べ

るようにしましょう。えのきたけを一番多く生産しているのは長野県で、2位が新潟県です。

# 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



## 【12月20日(月)の献立】

牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め ピリ辛こんにゃく  
豆あじの唐揚げ 海藻サラダ



今日の副菜のピリ辛こんにゃくは、下ゆでしたこんにゃくをごま油で炒めて、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、一味唐辛子で味付けしました。こんにゃくを下ゆでするのは、こんにゃくのアクとよばれる独特の臭いやえぐみをとるためです。最近は、アク抜き不要と書かれているこんにゃくがお店で売られています。こんにゃく芋が持つ独特の臭みやえぐみを減らした商品ですが、臭いが気になる人は下ゆでをしてから使用してもよいでしょう。

さて、今日のクイズはこんにゃくに関するクイズです。

クイズ:こんにゃくの原料となるこんにゃく芋を日本で一番多く生産しているのはどの県でしょうか。

<1> 茨城県

<2> 群馬県

<3> 長野県

今日のクイズの答え・・・<2>群馬県でした。2020年の統計では、日本全国のこんにゃく芋

の生産量のうち、約93%が群馬県産です。ちなみに、栽培面積も1位です。

# 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



## 【12月21日(火)の献立】

牛乳 コッペパン しろみざかな 白身魚フライ《個包装タルタルソース(卵不使用)》  
ポテトソテー そう とり ほうれん草と鶏ささみのサラダ フルーツミックス



今日の主食のコッペパンには、横に切れ目が入っています。お好みでパンに白身魚フライをはさんで食べてください。白身魚フライの原料は、ホキという魚で、みなみはんきゅう南半球のニュージーランドやオーストラリア近海でとれる魚です。フライに添えたタルタルソースは、たまごふしょう卵不使用のものです。

ほうれん草と鶏ささみサラダは、たまねぎ入りのドレッシングで味付けしました。ほうれん草は、冬にしゅん旬を迎える野菜です。ほうれん草に含まれるえいよう栄養成分の中には、夏と冬で大きく違うものがあります。

さて、今日のクイズはほうれん草に含まれる栄養成分に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、夏と冬とで大きく違う栄養成分はどれでしょうか。

<1> カルシウム

<2> カロテン

<3> ビタミン C

今日のクイズの答え…<3> ビタミン C でした。夏に収穫したほうれん草に含まれるビタミン

Cは100g中 20mg であるのに対し、冬のは100g中60mgで約 3 倍含まれます。

# 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



## 【12月22日(水)の献立】

牛乳 ごはん さばの<sup>いちみや</sup>一味焼き 白菜の<sup>あ</sup>ゆず和え  
かぼちゃの<sup>に</sup>そぼろ煮 <sup>なまあ</sup>生揚げと野菜の<sup>いた</sup>みそ炒め



今日12月22日は、<sup>とうじ</sup>冬至です。冬至は、<sup>にじゅうしせっき</sup>二十四節気の一つで、1年で夜が最も長く、昼が短い日です。古来より、中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まる日であり、この日を境に再び力がよみがえってくることから、「<sup>いん きわ</sup>陰が極まり再び<sup>よう</sup>陽にかえる日」という意の「<sup>いちようらいふく</sup>一陽来復」といって、冬至を境に運が向いてくるとしています。「いろはにほへと・・・」の最後が「ん」であることから、名前に「ん」が2つつく食べ物、例えばなんきん(かぼちゃの別名)、れんこんなどを食べると運気がアップすると言われています。

さて、今日のクイズは冬至に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、冬至に入るお風呂に浮かべる食べ物はどれでしょうか。

<1> かぼちゃ

<2> みかん

<3> ゆず

今日のクイズの答え・・・<3>ゆずでした。ゆず湯に入ると「<sup>かぜ</sup>風邪をひかずに冬を越せる」

と言われています。元々は、<sup>やくぼら</sup>厄払いをするために、身を清めるという意味だったそうです。

# 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



## 【12月23日(木)の献立】

牛乳 カレーピラフ フライドチキン 小松菜とベーコンのソテー

ポークビーンズ コールスローサラダ

クリスマスデザート (チョコレートケーキ)



2学期最後の給食は、クリスマスに合わせた献立です。主菜のフライドチキン<sup>こんだて</sup>は、にんにく、しょうが、白ワイン、しょうゆ、塩、こしょうとクローブ、ナツメグ、オールスパイス、パプリカ<sup>しゅさい</sup>といったスパイスを<sup>ちょうごう</sup>調合して、下味<sup>かたくり</sup>をつけ、片栗粉<sup>こ</sup>をまぶして油で<sup>あ</sup>揚げています。

デザートは、クリスマスに合わせてチョコレート味のケーキにしました。

さて、今日はクリスマスに食べられているお菓子に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、クリスマスにフランスで食べられているお菓子として正しいものはどれでしょうか。

<1> モンブラン

<2> ブッシュ・ド・ノエル

<3> ショートケーキ

今日のクイズの答え・・・<2>ブッシュ・ド・ノエルでした。フランスのお菓子で、ブッ

シュは「<sup>たきぎ</sup>薪、切り株」、ノエルは「クリスマス」という意味です。