

# 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



## 【1月12日(水)の献立】

牛乳 <sup>あかまい</sup>赤米ごはん <sup>ぶりのみそだれかけ</sup> ぶりのみそだれかけ <sup>きんぴらごぼう</sup> きんぴらごぼう

<sup>とり</sup>鶏と<sup>やさい</sup>野菜の<sup>にも</sup>煮物 <sup>しらたま</sup>白玉ぜんざい



3学期最初の給食は、お正月と鏡開きに関連した献立です。<sup>あかまい</sup>赤米は、<sup>じょう</sup>縄

<sup>もんじだい</sup>文時代に<sup>ちゅうごくたいりく</sup>中国大陸から日本へと伝わったお米です。<sup>まよ</sup>赤い色は昔から魔除け

の力があるとされ、<sup>いわ</sup>お祝いの席で<sup>あかまい</sup>赤米を<sup>む</sup>蒸したものを食べたり、神様にお供

えしたりしていたそうです。<sup>しゅさい</sup>赤飯のルーツとされています。<sup>しゅさい</sup>主菜のぶりは、成長

するにつれて名前が変わる<sup>しゅっせうお</sup>出世魚です。皆さんの健やかな成長を願って提

供しました。<sup>あかまい</sup>白玉ぜんざいは、11日の鏡開きに合わせた料理です。

さて、今日は鏡開きに関するクイズです。

クイズ：次のうち、<sup>かがみもち</sup>鏡餅に使われているのはどの果物でしょうか。

<1> みかん

<2> ゆず

<3> <sup>だいだい</sup>橙

今日のクイズの答え…<3> <sup>だいだい</sup>橙 でした。果実は、普通は完熟すると木から落ちてしまうのです

が、<sup>だいだい</sup>橙 は完熟したあとも数年は木の上に残ります。何代もの果実が同時に木になることから

<sup>だいだい</sup>「代々」と呼ばれ、<sup>せんぞだいだいさか</sup>「先祖代々栄える」に通じることから、<sup>かがみもち</sup>鏡餅、<sup>なわ</sup>しめ縄に使われています。

# 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



## 【1月13日(木)の献立】

牛乳 ごはん <sup>なまあ</sup>生揚げと<sup>ぶたにく</sup>豚肉の<sup>いた</sup>キムチ炒め丼の具

しゅうまい ビーフンソテー



今日の主菜の<sup>しゅさい</sup>生揚げと<sup>なまあ</sup>豚肉の<sup>ぶたにく</sup>キムチ炒めは、<sup>いた</sup>ごはんの上<sup>いっしょ</sup>にのせて一緒に食べてください。たんぱく質が豊富な<sup>なまあ</sup>生揚げと<sup>ぶたにく</sup>豚肉、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、たけのことといった野菜がしっかりとれる料理です。白菜キムチ、赤みそ、しょうゆ、ごま油などで味付けしました。

しゅうまいは、中国の<sup>てんしんりょうり</sup>点心料理の一つです。ひき肉にたまねぎなどの<sup>こま</sup>細かく<sup>きざ</sup>刻んだ野菜や調味料を混ぜ合わせ、小麦粉で作った皮で<sup>つつ</sup>包み、せいろなどで<sup>む</sup>蒸します。

さて、今日はしゅうまいに関するクイズです。

クイズ:日本で最初にしゅうまいが販売されたのはどこだったでしょうか。

<1> <sup>よこはま</sup>横浜

<2> <sup>ながさき</sup>長崎

<3> <sup>こうべ</sup>神戸

今日のクイズの答え・・・<1>横浜でした。しゅうまいは、<sup>めいじ</sup>明治時代に<sup>ちゅうか</sup>横浜にある中華料理店で

日本で初めて販売されたとされています。横浜は古くから、港町として栄えてきました。

# 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



## 【1月14日(金)の献立】

ミルクコーヒー うず巻<sup>ま</sup>きパン クリームシチュー  
ガーリックポテト グリーンサラダ



今日のクリームシチューには、<sup>とりにく</sup>鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもといった  
<sup>ていばん</sup>定番の材料の他に白いんげん豆<sup>ざいりょう</sup>が入っています。白いんげん豆は、ゆでて、な  
めらかにペースト状<sup>じょう</sup>にしたものを加えているため、食べてみても気がつかない  
かもしれません。豆が苦手な人でも、食べやすいと思います。

ガーリックポテトは、じゃがいもを<sup>あぶら</sup>油<sup>あ</sup>で揚げて、塩、こしょう、パセリ、ガーリック  
クパウダーをまぶしました。

さて、今日はサラダに使用したブロッコリーに関するクイズです。ブロッコリ  
ーは、花のつぼみを食べる野菜ですね。

クイズ: 次のうち、ブロッコリーの花のつぼみの数はどのくらいでしょうか。

<1> 約300個

<2> 約3,000個

<3> 約30,000個

今日のクイズの答え・・・<3>約30,000個でした。品種によっては、約70,000個の

ものもあります。ブロッコリーをそのままおいておくと、黄色い花が咲き始めます。

# 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



## 【1月17日(月)の献立】

牛乳 バターライス チリコンカン イタリアンサラダ  
ペペロンマカロニ キャンディポテト



今日の主菜のチリコンカンは、元々はメキシコ発祥の料理ですが、アメリカのテキサス州の料理として有名です。テキサス州は、19世紀半ばごろにメキシコから独立し、アメリカ合衆国に併合されたという歴史があります。スペイン語で「チリ」は唐辛子、「カルネ」は「肉」のことで、「チリ・コン・カルネ」は「肉入り唐辛子」という意味です。

副菜のキャンディポテトは、さつまいもを素揚げし、水、砂糖、バターで作った甘いたれをからめたデザートのような一品です。

さて、今日はテキサス州の農産物に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、テキサス州で多く生産されているのはどれでしょうか。

<1> 小麦

<2> 肉牛

<3> とうもろこし

今日のクイズの答え・・・<2>肉牛でした。アメリカ西部やテキサス州が位置する南西部

の広大な牧場で肉牛が飼育されています。また、綿花の栽培も盛んです。

# 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



## 【1月18日(火)の献立】

牛乳 ごはん いわしの<sup>かお</sup>香り<sup>あ</sup>揚げ <sup>あまから</sup>甘<sup>こ</sup>辛<sup>いも</sup>粉<sup>ふ</sup>き<sup>き</sup>芋  
<sup>はくさい</sup>白菜<sup>と</sup>ち<sup>く</sup>わ<sup>の</sup>ご<sup>ま</sup>酢<sup>ず</sup>和<sup>あ</sup>え か<sup>ぶ</sup>と<sup>とりにく</sup>鶏<sup>肉</sup>の<sup>よしの</sup>吉<sup>の</sup>野<sup>に</sup>煮



今日の<sup>しゅさい</sup>主<sup>菜</sup>の<sup>かお</sup>いわ<sup>あ</sup>しの<sup>あ</sup>香り<sup>あ</sup>揚げは、まいわしにしょうが、にんにくをすりおろしたものの、しょうゆ、ごま油で下味をつけています。まいわしは、体の側面に黒い斑点が7つ以上並び、「ナナツボシ」とも呼ばれています。あまり知られていませんが、大きさによって名前が変わる<sup>しゅっせうお</sup>出世<sup>魚</sup>で、小さいものから順に3cm以下のものをしらす、3~5cmのものをかえり、それ以上をいわしといいます。いわしになってからも大きさによって、小さいに羽と書いて、<sup>こ</sup>小<sup>ば</sup>羽<sup>い</sup>わし、<sup>ちゅう</sup>中<sup>ば</sup>羽<sup>い</sup>わし、<sup>おお</sup>大<sup>ば</sup>羽<sup>い</sup>わしと名前が変わります。大羽いわしは、20cm以上のものを言います。

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、いわしが欠かせない日本の行事はどれでしょうか。

<1> <sup>かがみびら</sup>鏡<sup>開</sup>き

<2> <sup>せつぶん</sup>節<sup>分</sup>

<3> ひなまつり

今日のクイズの答え…<2> <sup>せつぶん</sup>節<sup>分</sup>でした。立春前日の<sup>りっしゅん</sup>節<sup>分</sup>に、<sup>おに</sup>鬼<sup>はら</sup>を<sup>ひらぎ</sup>払<sup>こえだ</sup>う意味で<sup>こえだ</sup>柗<sup>の</sup>の小<sup>枝</sup>に

<sup>さ</sup>わ<sup>かどぐち</sup>しの<sup>にお</sup>頭<sup>きら</sup>を<sup>き</sup>刺<sup>ら</sup>して<sup>き</sup>門<sup>ら</sup>口<sup>に</sup>立<sup>て</sup>る<sup>お</sup>風<sup>き</sup>習<sup>ら</sup>が<sup>あ</sup>り<sup>ま</sup>す。い<sup>わ</sup>し<sup>の</sup>臭<sup>い</sup>を<sup>お</sup>鬼<sup>が</sup>嫌<sup>う</sup>と<sup>さ</sup>れ<sup>て</sup>い<sup>ま</sup>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



## 【1月19日(水)の献立】

牛乳 ごはん ジャージャンドウフ  
家常豆腐

あげぎょうざ バンサンスー



今日の主菜のしゅさい家常豆腐ジャージャンドウフは、中国の四川料理の一つです。麻婆豆腐との大きな違いは、豆腐を油で揚げてあることです。給食では、生揚げなまあげを使用しています。生揚げと野菜いたを炒めた料理で、家庭によって使用する野菜や調味料が異なります。給食では、しょうゆ、みそ、オイスターソース、トウバンジャン、ごま油などで味付けしています。

副菜ふくさいのバンサンスーも中国の料理です。「バン」は「和える」、「サン」は数字の3、「スー」は糸のように細く千切りにするという意味です。

さて、今日のクイズはバンサンスーに使用したもやしに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、もやしの発芽はつがに必要なものはどれでしょうか。

<1> 水のみ

<2> 水と土

<3> 水と土と光

今日のクイズの答え・・・<1>水のみでした。豆の内部にある栄養と水だけで発芽はつがします。豆に光

を当てても発芽どくとくしますが、もやし独特のしゃきしゃきとした食感しょっかんではなくなるそうです。

# 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



## 【1月20日(木)の献立】

牛乳 ごはん おやこに親子煮 おじゃがもち

青菜のおひたし



今日の主菜は、卵をたっぷり使用した親子煮です。かつおだして鶏肉、たまねぎ、にんじん、かまぼこを煮て、酒、砂糖、しょうゆで味付けし、卵を加えました。親子煮の卵は、家庭で作る時やお店で食べる時は、半熟であることが多いですが、給食では食材の中心温度が85度以上の状態で90秒以上加熱するという決まりの中で作っているため、半熟での提供はありません。家庭で、半熟の状態仕上げた時には、保存せずに食べきるようにしましょう。

さて、今日のクイズは卵に関するクイズです。

クイズ：れいぞうこ冷蔵庫から出してすぐの卵を使用する場合、固ゆでの卵を作るには、お湯がふっとう沸騰してからでどのぐらいの時間ゆでたらよいでしょうか。

<1> 3~5分

<2> 6~8分

<3> 10分以上

今日のクイズの答え・・・<3>10分以上でした。ちなみに、冷蔵庫に入れておいた卵は室温に

もどし、水からゆでる方がこわれにくいので、時間に余裕があれば試してみてください。

# 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



## 【1月21日(金)の献立】

牛乳 ごはん かき揚げ さつまいもの天ぷら (天井のたれ)

鶏と野菜のごま和え 海藻サラダ



今日の主食は、かき揚げ丼をイメージしています。ごはんにかき揚げとさつまいもの天ぷらをのせ、天井のたれをかけて食べてください。

副菜の鶏と野菜のごま和えは、鶏肉にしょうが、しょうゆ、酒で味付けをして炒めたものとゆでた、れんこん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリーを合わせ、卵を使用していないマヨネーズ、しょうゆ、砂糖、練りごまで味付けをしました。

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、ごまをする時に使用する道具として正しいものはどれでしょうか。

<1> ボールと泡立て器

<2> すり鉢とすりこぎ

<3> ミキサー

今日のクイズの答え・・・<2>すり鉢とすりこぎでした。すり鉢でごまをすると、ごまの繊維を残したまま、様々な料理に合わせたすり方ができます。風味も大変良いです。



# 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



【1月24日(月)の献立】

牛乳 <sup>ちやめし</sup>茶飯 おでん おでんの<sup>にたまご</sup>煮卵

<sup>いとかんてん</sup>糸寒天と<sup>こまつな</sup>小松菜の<sup>ずあ</sup>ごま酢和え <sup>こだいらなし</sup>小平梨ゼリー



今日1月24日から30日までは「<sup>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん</sup>全国学校給食週間」です。明治時代に始まった学校給食は、戦争のために一時中断されました。戦後、<sup>しょくりょうなん</sup>食糧難による児童の<sup>えいようじょうたい</sup>栄養状態の悪化した際に、外国から<sup>ぶっし</sup>物資が<sup>きぞう</sup>寄贈され、1947年12月24日より、東京都などで学校給食が再開されました。12月24日を「学校給食感謝の日」と定めていましたが、冬休みと重なるため、1ヶ月後の1月24日に変更されました。今年の給食では、今日から3日間に渡り、<sup>きょうどりょうり</sup>京都の郷土料理や、なつかしい給食のメニューを提供していきます。

さて、今日のクイズは江戸発祥の料理、「おでん」に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、「おでん」の原型とされているのはどれでしょうか。

<1> <sup>とうふ くし</sup>豆腐を串にさして焼いたもの

<2> こんにゃくを煮たもの

<3> 魚のすりみを<sup>あ</sup>揚げたもの

今日のクイズの答え・・・<1> <sup>とうふ くし</sup>豆腐を串にさして焼いたものでした。「<sup>でんがく</sup>田楽」と呼ばれています。

<sup>きゅうちゅう</sup>宮中などに仕える女性が田楽に「お」をつけて丁寧にし、転じて「おでん」となったようです。

# 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



## 【1月25日(火)の献立】

牛乳 コッペパン りんごジャム くじらの<sup>たつたあ</sup>竜田揚げ  
キャベツ<sup>いた</sup>炒め すき<sup>や</sup>焼き<sup>ふう</sup>風煮 青菜<sup>あおな</sup>の<sup>からしあ</sup>辛子和え



今日の給食では、戦後から1970年代まで提供されていたくじらの<sup>たつたあ</sup>竜田

<sup>あ</sup>揚げを提供しました。食糧難<sup>しょくりょうなん</sup>で豚肉や鶏肉などの動物性のたんぱく質の

確保<sup>かくほ</sup>が難<sup>むず</sup>しかったこともあり、当時は捕鯨<sup>ほげい</sup>が推進<sup>らんかく</sup>されていました。乱獲した

影響<sup>えいきょう</sup>により、くじらの生存数が減り、国際捕鯨委員会<sup>こくさいほげいいんかい</sup>が捕鯨<sup>ほげい</sup>を禁止しました。

日本も1987年から国際捕鯨委員会<sup>かめい</sup>に加盟していましたが、昨年脱退したため、商業用捕鯨を再開しています。

さて、今日のクイズは戦後の給食に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、戦後の給食でほぼ毎日提供されていたものはどれでしょうか。

<1> コッペパン

<2> 牛乳

<3> みそ汁

今日のクイズの答え・・・<1>コッペパンでした。戦後の給食では、コッペパンと脱脂粉乳をお湯でといたものがほぼ毎日提供されていました。

# 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



## 【1月26日(水)の献立】

牛乳 ソフト<sup>めん</sup>麺ミートソース

フレンチサラダ ココア<sup>む</sup>蒸しパン



ソフト<sup>めん</sup>麺は、1965年頃から学校給食で提供されていたメニューです。正式<sup>せいしき</sup>名称は、ソフトスパゲッティ式<sup>めいしょう</sup>めんといいます。袋<sup>ふくろ</sup>から出しためんをミートソースの他、カレー味のつけ汁など<sup>せいしき</sup>とからめて食べていました。食べる時には、スプーンの先が三つ又に分かれた先割れスプーンを使用していました。給食では使用されなくなりましたが、コンビニエンスストアなどでは、プラスチック製の使い捨ての先割れスプーンがお弁当用として使われています。

デザートは、手作りのココア<sup>む</sup>蒸しパンです。

さて、今日のクイズはココアの原料のカカオ豆に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、カカオ豆を一番多く生産している国はどこでしょうか。

<1> ブラジル

<2> ガーナ

<3> コートジボワール

今日のクイズの答え・・・<3>コートジボワールでした。1位コートジボワール、2位ガーナ、3

位インドネシア、その次にナイジェリア、エクアドル、カメルーン、ブラジルと続きます。

# 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



## 【1月27日(木)の献立】

牛乳 ごはん <sup>しおにく</sup>塩肉じゃが <sup>にぼ</sup>煮干しの <sup>つくだに</sup>佃煮  
ちくわの <sup>てん</sup>天ぷら <sup>ちぐさ</sup>千草おひたし



今日の主菜は、<sup>しゅさい</sup>鰹 <sup>かつお</sup>だして材料を煮て、<sup>に</sup>塩、<sup>さとう</sup>砂糖で味付けした<sup>しおにく</sup>塩肉じゃがです。<sup>かじゅう</sup>ゆず果汁を加えているので、さっぱりとした風味が<sup>あとあじ</sup>後味に広がります。

<sup>にぼ</sup>煮干しの <sup>つくだに</sup>佃煮は、食べる煮干しと<sup>しおこんぶ</sup>塩昆布、<sup>さとう</sup>白ごま、<sup>かつお</sup>かつお節を酢、砂糖、みりん、しょうゆで味付けしたものです。食べる煮干しは、だしをとる際に使用する煮干しと比べると小さめでやわらかいものになっています。

<sup>ちぐさ</sup>千草おひたしの「千草」はいろいろな材料を合わせたという意味です。小松菜、にんじん、系こんにゃく、油揚げを合わせました。

さて、今日のクイズは<sup>にぼ</sup>煮干しに関するクイズです。

クイズ:煮干しだしの取り方として間違っているものはどれでしょうか。

- <1> <sup>ないぞう</sup>頭と内臓をとる
- <2> <sup>ふっとう</sup>沸騰した湯に煮干しを入れる
- <3> 水から煮干しを入れる

今日のクイズの答え・・・<2><sup>ふっとう</sup>沸騰した湯に煮干しを入れるでした。水から煮干しを入れて、30分浸水して、煮干しが十分に水を吸ったら、沸騰させ、弱火で10分程度煮ます。

# 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



## 【1月28日(金)の献立】

牛乳 ごはん チキン南蛮 《個包装タルタルソース(卵不使用)》

パプリカのマリネ ポテトサラダ フルーツヨーグルト和え



主菜のチキン南蛮は、1960年頃に宮崎県で誕生した料理です。チキン南

蛮の「南蛮」とは、戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉

として使われています。「南蛮漬け」は、唐辛子入りの甘酢に食材を漬けてつくられるものです。今日はチキンカツにみりん、砂糖、しょうゆ、酢でつくったたれがかかっています。卵不使用のタルタルソースをかけて食べてください。

パプリカのマリネは、カラーピーマン、きゅうり、キャベツ、たまねぎをゆでて、油、酢、砂糖、塩、黒こしょうで作ったマリネ液につけています。

さて、今日のクイズは宮崎県に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、宮崎県について間違っているものはどれでしょうか。

<1> プロスポーツのキャンプ地として有名である

<2> 親潮の影響を受けている

<3> きゅうり、ピーマンの生産が多い

今日のクイズの答え・・・<2>親潮の影響を受けているでした。宮崎県は、黒潮の影響を受け、温

暖な地域です。日照時間や平均気温が全国第3位で、野球のキャンプ地としても有名です。

# 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



## 【1月31日(月)の献立】

牛乳 ハヤシライス マカロニサラダ

レモンゼリーポンチ



今日のハヤシルウは、手作りのルウと塩、こしょうの他、トマトケチャップ、トマトピューレ、<sup>ちゅうのう</sup>中濃ソース、ウスターソース、デミグラスソースなどの調味料、生クリームなどを加えています。ごはんにかけて食べてください。

<sup>ちゅうのう</sup>中濃ソースの「<sup>ちゅうのう</sup>中濃」とは何だろうと疑問に思う人もいます。中濃ソースは、「ウスターソース類」のうちの一つです。ウスターソース類は、ソースのとろみや濃さによって、ウスターソース、中濃ソース、濃厚ソースに分類されます。中濃ソースはちょうど中間の濃さになります。

さて、今日のクイズは<sup>ちゅうのう</sup>中濃ソースに関するクイズです。

クイズ：次のうち、<sup>ちゅうのう</sup>中濃ソースの主な原料はどれでしょうか。

<1> 野菜や果物

<2> 肉

<3> 魚

今日のクイズの答え・・・<1>野菜や果物でした。野菜や果物を煮つめたものに酢やスパイス、調味料を加えて作ります。甘みやこくは野菜や果物本来の味から出てきます。