

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



【2月1日(火)の献立】

牛乳 ごはん いかの^{たつたあ}竜田揚げ かわりきんぴら
けんちん^に煮 えだまめサラダ



主^{しゅさい}菜のいかの^{たつたあ}竜田揚げの「竜田揚げ」の名前は、^{ひやくにんいっしゅ}百人一首に^{おさ}収められて
いる和歌、「^{わか}千^{ちはや}早^{かみよ}ぶる ^{かたくりこ}神代も聞かず ^{たつたがわ}竜田川 ^いからくれなゐに ^{みず}水くる
とは」という^{いっしゅ}一首に由来します。竜田揚げは、酒、^{ゆらい}しょうゆやみりんなどで下味
をつけた肉や魚に^{かたくりこ}片栗粉をまぶして油で^あ揚げ^{すいめん}る料理です。衣の白と衣にすけ
てみえる肉や魚の赤い色を白い竜田川の^{もみじ}水面に赤い紅葉が広がっている様
子に見立てて、名付けられたそうです。

けんちん煮は、けんちん汁を煮物に^{した}仕立てた料理です。

さて、今日は「けんちん汁」に関するクイズです。

クイズ：次のうち、けんちん汁について正しいものはどれでしょうか。

- <1> 肉を使用する料理である
- <2> 夏の行事に欠かせない料理である
- <3> 油で^{いた}材料を炒めている

今日のクイズの答え・・・<3>油で材料を炒めているでした。けんちん汁は、肉や魚を使用せず、

ごま油などの油を使った^{しるもの}温かい汁物で、^{せつぶん}節分などの冬^{ぎょうじしょく}の行事食に欠かせない料理です。

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

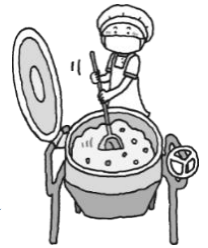
栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【2月2日(水)の献立】

牛乳 ごはん ^{とりにく}鶏肉の^{しおこうじからあ}塩麴唐揚げ ^{つくだに}にんじん佃煮
ほうれん草^{そう}の^あ和え物 ^{もの}高野豆腐^{こうやどうふ}の^{たまご}卵とじ



今日の^{からあ}鶏肉の^{しおこうじ}唐揚げは、^{しおこうじ}塩麴^{こうじ}だけで味付けをしています。^{しおこうじ}塩麴は、^{こうじ}塩、^{こうじ}麴、^{はっこう}水で作られる^{しおこうじ}発酵食品です。^{しおこうじ}塩麴に、^{にくしつ}肉や魚をつけこむことで、^{にくしつ}肉質がやわらかくなり、^{はっこう}甘みやうま味が加わります。

^{こうやどうふ}高野豆腐^{たまご}の^{たまご}卵とじは、^{はっこう}かつおだしで^{しおこうじ}高野豆腐と^{はっこう}野菜をじっくり煮て、^{うすあじ}だしのうま味をきかせて、^{うすあじ}薄味で作りしました。^{かま}高野豆腐は、およそ800年前の^{くら}鎌倉時代に^{こうやさん}高野山の^{そうりよ}僧侶たちが作り始めた^{くら}とされています。

さて、今日は高野豆腐に関するクイズです。

クイズ:現在、高野豆腐は工場で作られていますが、昔は各家庭で作られていました。いつの季節に作られていたでしょうか。

<1> 夏

<2> 秋

<3> 冬

今日のクイズの答え・・・<3>冬でした。^{とうふ}寒い冬に豆腐を一晩おき、^{こお}凍らせた後、^{かんそう}乾燥させます。

天候に左右されるため、均一な品質のものを作るのは難しかったそうです。

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



【2月3日(木)の献立】

パック牛乳 わかめごはん いわしの^{あま}甘みそかけ

ごもくまめ^{ごもくまめ} おひたし さつまいもと^{あまに}りんごの甘煮



今日、2月3日は^{せつぶん}節分です。節分に合わせて、いわしや大豆を使った献立にしました。節分の夜には、^{じゃき}邪気を払うために「^{おに}鬼は外、^{そと}福は内」といって炒り大豆をまきます。邪気とは、^{さいがい}形の見えない病気や^{おそ}災害などの^{まね}恐ろしいものを招く悪い^{おに}気のことで、^{しわざ}鬼の仕業とされていました。いわしの^{にお}臭いは、^{きら}鬼が嫌いな臭いとされ、節分にはいわしの^{ひいらぎ}頭を^{えだ}柗の枝に^さ刺して^{とぐち}戸口に^{かか}掲げる^{ふうしゅう}風習があります。

さて、今日は^{せつぶん}節分に関するクイズです。

クイズ:「節分」とは元々何の日のことでしょうか。

<1> 季節を分ける日

<2> 畑に大豆の種をまく日

<3> いわしを食べる日

今日のクイズの答え・・・<1>季節を分ける日でした。節分は、季節を分けるという意味で

す。^{りっしゅん}立春、^{りっか}立夏、^{りっしゅう}立秋、^{りっとう}立冬の前日のことをいいます。中でも立春は、冬から春に変わる1

年の始まりの日のため、重要な日とされ、立春の前の日を節分と言うようになりました。

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



【2月4日(金)の献立】

はっこうにゅう 発酵乳 ごはん 鶏肉の北京ダック風 もやしの中華和え

チンジャオロースー 青椒肉絲 ラーパーツアイ (白菜の甘酢和え)



しゆさい とりにく ベキン ふう 主菜の鶏肉の北京ダック風は、鶏肉を焼いて、しょうゆ、はちみつ、みりん、

テンメンジャンで作った甘みそだれをかけました。北京ダックは、ペキン種とい

うアヒルを何日もかけてじっくりと甘い蜜みつをかけながら焼いて作ります。皮をそ

いで、小麦粉で作った薄い生地きじにのせ、きゅうり、長ねぎを細切りにしたもの、

テンメンジャンという甘みそそを添えて一緒に巻いて食べます。

ふくさい 副菜のラーパーツアイは、白菜などを甘酢につけた中国風の漬物つけものです。

「ラー」は辛いから、「パーツアイ」は白菜という意味です。

さて、今日は北京ダックに関するクイズです。

クイズ: 北京ダックはどこはっしょうの国発祥の料理でしょうか。

<1> 韓国かんこく

<2> 中国

<3> ベトナム

今日のクイズの答え・・・<2>中国でした。元々は宮廷きゅうていの高級な料理でした。今日から開

催される北京オリンピック、パラリンピックに合わせて中国の料理を取り入れました。

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



【2月7日(月)の献立】

牛乳 バターライス ポークストロガノフ ミニトマト

オリヴィエサラダ



今月の給食では、過去に冬季オリンピック、パラリンピックが開催された国の料理を取り入れています。今日は、2014年に開催されたソチオリンピック、パラリンピックに合わせて、ロシアの料理を取り入れました。

主菜は、ロシアの代表的な料理の一つであるビーフストロガノフを豚肉に変えて作りました。「ビーフ」はロシア語では、牛肉のことではなく、〇〇風という意味です。「ストロガノフ」はロシアの伯爵はくしゃくの名前です。

オリヴィエサラダは、ロシアのじゃがいもを使ったサラダです。

さて、今日のクイズはロシアに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、ロシアの料理はどれでしょうか。

<1> ミネストローネ

<2> ブイヤベース

<3> ボルシチ

今日のクイズの答え・・・<3>ボルシチでした。ボルシチは、牛肉とビートなどの野菜を時間

をかけて煮込み、スメタナにこと呼ばれるサワークリームをかけて食べる料理です。

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



【2月8日(火)の献立】

牛乳 ごはん ^{さけ} 鮭のチャンチャン^や焼き

じゃがバターじゃこ^{いた}炒めがけ オリンピックカラーサラダ



今日の献立は、^{こんだて}1972年に札幌で^{さっぽろ}冬季オリンピックが開催されたことに合

わせて、北海道の^{きょうどりょうり}郷土料理の一つ、鮭のチャンチャン焼きを取り入れました。

^{さけ}鮭のチャンチャン焼きは、^{いしかり}石狩地方の^{りょうし}漁師が船の上でドラム缶を利用して、^つ釣りたての鮭と^{てっぱん}野菜を鉄板の上で作る^{ごうかい}豪快な料理でした。「チャンチャン」という名前は、焼くときに鉄板にへらがあたり、チャンチャンと音をたてるからといった由来などがあります。

さて、今日のクイズは北海道の郷土料理に関するクイズです。

クイズ:北海道の郷土料理、ジンギスカンは何の肉を使用しているでしょうか。

<1> ^{ひつじ} 羊

<2> ^{しか} 鹿

<3> ^{いのしし} 猪

今日のクイズの答え・・・<1> ^{ひつじ}羊でした。ジンギスカンは^{せんよう}専用の^{なべ}鍋で羊の肉と野菜を焼いて食べ

る料理です。戦争中に^{ぐんぷく}軍服を作るための羊毛を国内で生産する必要がありました。日本では羊

の肉を食べる習慣がなかったため、羊の肉を活用するために新たに考えだされた料理です。

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



【2月9日(水)の献立】

牛乳 ごはん ビビンバの肉炒め^{にくいた} ビビンバのナムル
チヂミ こんにゃくサラダ



今日の献立^{こんだて}は、2018年にピョンチャンで冬季オリンピック・パラリンピックが開催されたことに合わせて、韓国の料理を取り入れました。

主食^{しゅしょく}は、ランチボックス形式の給食でも何回か登場しているビビンバです。
肉炒め^{いた}と野菜ナムルをごはんとよく混ぜ合わせてから食べてください。

チヂミは、小麦粉を水でといて、肉や魚介類、野菜を混ぜ合わせて、鉄板の上で焼いた料理です。唐辛子^{とうがらし}やごま油の入ったたれをかけていただくのが一般的です。

さて、今日のクイズは韓国^{かんこく}に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、韓国の首都はどこでしょうか。

<1> ピョンチャン

<2> ソウル

<3> ペキン

今日のクイズの答え・・・<2>ソウルでした。ソウルは、朝鮮語^{ちょうせんご}で「首都^{しゅと}、都^{みやこ}」を意味するそうです。ちなみに、ペキン(北京)は中国の首都です。

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



【2月10日(木)の献立】

牛乳 こぎつねごはん さわらのごまだれかけ

大根の炒め煮 ツナサラダ



今日は、2月10日の「^{はつうま}初午」に合わせた献立です。初午は2月の最初の「^{うま}午の日」です。旧暦の2月の初午は、今の3月にあたり、^{きゅうれき}田んぼや畑の準備を始める時期でもありました。稲荷^{いなり}という名前は、稲^{いね}が生る^なに通じることから、^{ほうさく}豊作を願って稲荷神社にお参りをするようになったとされています。初午には、稲荷^{ずし}寿司が欠かせません。稲荷神社の使いである^{こうぶつ}キツネの好物が^{あぶら}揚げであるとされ、神社に^{ほうのう}奉納されたことから稲荷寿司と名づけられました。

さて、今日のクイズは^{はつうま}初午に関するクイズです。

クイズ：平安時代に書かれた「^{まくらのそうし}枕草子」にも初午に人々が神社にお参りする様子が描かれています。さて、枕草子の作者は次のうち誰でしょうか。

<1> ^{せいしょうなごん}清少納言

<2> ^{むらさきしきぶ}紫式部

<3> ^{きのつらゆき}紀貫之

今日のクイズの答え・・・<1>^{せいしょうなごん}清少納言でした。^{まくらのそうし}枕草子は、日本最古の女性による^{ずいひつ}随筆と

されています。ちなみに、^{むらさきしきぶ}紫式部は^{げんじものがたり}源氏物語の作者、^{きのつらゆき}紀貫之は^{とさにつき}土佐日記の作者です。

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



【2月14日(月)の献立】

牛乳 バターライス チンゲン菜^{サイ}のクリーム煮^に

ビーンズサラダ^{とうふ} 豆腐ナゲット バレンタインデザート (エクレア)



今日の給食は、バレンタインデーに合わせて洋風の献立^{こんだて}にしています。エクレアは、フランス語で「稲妻」^{いなずま}をのこを表す「エクレール」^{ゆらい}に由来し、クリームが中から出ないように稲妻のように素早く^{すばや}食べるという意味です。

今日のクリーム煮には、1970年代に中国から伝わった野菜の一つ、チンゲン菜^{サイ}を使用しました。チンゲン菜は、煮物^{いた}や炒め物^{しる}、汁物など様々な料理に合います。日本では、茨城県や静岡県、愛知県、埼玉県などで多く生産されています。

さて、今日のクイズはチンゲン菜に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、チンゲン菜に多く含まれる栄養はどれでしょうか。

<1> 炭水化物

<2> たんぱく質

<3> カロテン

今日のクイズの答え・・・<3>カロテンでした。チンゲン菜には、他にもビタミン C やカルシウム、鉄分も多く含まれています。成長期の皆さんにぜひ食べてもらいたい野菜です。

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



【2月15日(火)の献立】

牛乳 ^{にくみそ}肉味噌あんかけ焼きそば (個包装ゆで中華めん、^{にくみそ}肉味噌あん)
うずらたまごの塩ゆで シーフードサラダ ^{いも}じゃが芋の^{いた}きんぴら炒め



今日は、久しぶりの^{めん}麺の^{こんだて}献立です。温かい^{ちゅうかめん}中華麺をごはんの空容器に開けて、^{にくみそ}肉味噌あんをからめて食べてください。肉味噌は、豚ひき肉、大豆、長ねぎ、^ほにんじん、^{いた}たけのこ、干しいたけを炒めて、^{いも}赤みそ、^{いた}テンメンジャン、トウバンジャン、ごま油などで味付けをしました。

シーフードサラダは、ゆでた野菜、わかめ、えび、いかを合わせて塩味のドレッシングで味付けしました。えびやいかには、^{えいようせいぶん}タウリンという^{ほう}栄養成分が豊富に含まれており、^{ひろうかいふく}疲労回復を助ける働きがあるとされています。

さて、今日のクイズはえび、いかに関するクイズです。

クイズ:えび、いかのような^{せぼね}背骨のない動物は何と呼ばれるでしょうか。

<1> ^{せきついどうぶつ}脊椎動物

<2> ^{むせきついどうぶつ}無脊椎動物

<3> ^{せっそくどうぶつ}節足動物

今日のクイズの答え・・・<2>無脊椎動物でした。えびといかは同じ無脊椎動物です。さらに

分類するとえびは^{せっそくどうぶつ}節足動物の^{こうかくるい}甲殻類、いかは^{なんたいどうぶつ}軟体動物の仲間です。

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



【2月16日(水)の献立】

牛乳 ハンバーガー (丸パン ハンバーグケチャップソースかけ
玉ねぎソテー) フライドポテト チョップドサラダ



今日の^{こんだて}献立は、2002年にソルトレイクシティで冬季オリンピック・パラリンピックが開催されたことに合わせて、アメリカの料理を取り入れました。

アメリカの食事は、イギリスやその他の多くの国からの移民の^{いみん}食文化とアメリカの先住民の^{せんじゅうみん}食文化が^{しょくぶんか}混ざり合い、^{はってん}発展してきました。今日の給食では、昼食としてよく食べられているハンバーガーを取り入れました。ちなみに、朝食はパンとコーヒー、シリアルなど軽めの食事で、夕食はチキンやステーキなどの肉料理を食べることが多いそうです。

さて、今日のクイズは^{ふくさい}副菜のチョップドサラダに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、チョップドサラダとはどんなサラダのことでしょうか。

<1> 野菜をたっぷり使用したサラダ

<2> 豆を使用したサラダ

<3> 材料を細かく^{きざ}刻んだサラダ

今日のクイズの答え・・・<3>材料を細かく^{きざ}刻んだ^{たた}サラダでした。チョップは、「叩くように切る」という意味です。サラダに使用する材料やドレッシングに決まりはないようです。

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



【2月17日(木)の献立】

牛乳 ごはん さんぞくや 山賊焼き のざわな 野沢菜の あぶらいた 油炒め

つぶつぶ(五目煮) でんがくふう いも田楽風



今日の献立は、1998年に長野県で冬季オリンピック・パラリンピックが開

催されたことに合わせて、長野県の郷土料理きょうどりょうりを取り入れました。

さんぞくや 山賊焼きは、にんにくやししょうゆなどでしっかりと味付けをした鶏もも肉に片栗粉をまぶし、丸ごと油で揚げた豪快な料理です。「焼き」という名前ですが、調理方法は「揚げ」です。野沢菜は、長野県野沢温泉村の特産品です。

つぶつぶは、野菜を粒のように細かくきざんで、だし、調味料で煮た長野県松代地方の料理です。年越しとしこに食べる料理だそうです。

さて、今日のクイズは長野県に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、長野県に関して正しいものはどれでしょうか。

<1> 日本全国で2番目に面積が広い県である

<2> けんちょうしよざいち 県庁所在地は「長野市」である

<3> きょうどりょうり 郷土料理の一つに「ほうとう」がある

今日のクイズの答え・・・<2>県庁所在地は「長野市」であるでした。長野県は、全国で4番目に面積が広い県です。「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。

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



【2月18日(金)の献立】

牛乳 カツカレー (ごはん、カレー)

カツカレーのチキンカツ ほうれん草のサラダ



今日は、2月21日月曜日に行われる3年生の都立高校受検を応援する献立として、カツカレーを提供しました。ごはんにかレーとチキンカツをのせて一緒に食べてください。日本発祥のカツカレーは、海外でも日本食として親しまれており、イギリスなどで人気があるそうです。

受検直前は、緊張している人も多いかと思います。緊張していると胃腸の働きが低下するため、消化不良を起こしやすくなります。前日の夜や当日の朝は、炭水化物を中心にして、温かい汁物などをとるのがおすすめです。

さて、今日のクイズは受検前日の食事に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、受検前日の食事で避けた方がよい食べ物はどれでしょうか。

<1> 魚の刺身などの生もの

<2> たまごや白身魚、脂身の少ない肉

<3> 甘いお菓子

今日のクイズの答え・・・<1>魚の刺身などの生ものでした。食中毒等のリスクを避けるため、生ものは避けた方がよいでしょう。刺激の多い辛い物や油の多い物も控えたほうが良いです。

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



【2月21日(月)の献立】

牛乳 ごはん ^{ぶたにく}豚肉の^{いた}キムチ炒め ^{にんじん}人参シリシリ
^{くき}茎わかめの^あ和え^{もの}物



今日の主菜は、白菜^{しゅさい}キムチを使用しました。キムチは、朝鮮半島^{ちょうせんはんとう}発祥の漬^{しょうゆ}け物です。元々朝鮮半島で作られていた漬^{チャン}け物は、醬とよばれるしょうゆの
ようなものや、塩などで野菜を漬けたものだったそうです。日本との交易^{こうえき}によ
り、唐辛子^{とうがらし}が伝わり、今のような赤いキムチに変化していったそうです。

副菜^{ふくさい}の人参^{にんじん}シリシリは、沖縄県^{おきなわけん}の郷土料理^{きょうどりょうり}です。「シリシリ」という名前は、
スライサーを使う時の「すりすり」という音からきていると言われています。

さて、今日のクイズは人参^{にんじん}に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、人参に多く含まれていて、風邪の予防に役立つ栄養はど
れでしょうか。

<1> カロテン

<2> 鉄分

<3> カルシウム

今日のクイズの答え・・・<1>カロテンでした。カロテンは、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウィ
ルスが侵入するのを防いだり、免疫力を高めたりするのに役立つとされています。

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



【2月22日(火)の献立】

牛乳 ゆかりごはん ハンバーグのおろしソースかけ

かぶときゅうりのピリ辛漬^{からづ}け わかめとじゃこのサラダ

生揚げ^{なまあ}のオイスターソース炒^{いた}め



今日の副菜^{ふくさい}のかぶときゅうりのピリ辛漬^{からづ}けは、野菜をゆでて、おろしにんにく、しょうが、ごま油、トウバンジャンなどで味付けをしました。山形県には、「夏のさぶい年は、かぶらまけ」という言い伝えが残っています。かぶは、種をまいてから、2ヶ月で収穫できるため、夏が寒くて稲の実りが順調でない年には、かぶの種をまいて飢饉^{ききん}に備えておくという昔の人々の知恵があります。

さて、今日のクイズはかぶに関するクイズです。

クイズ：かぶは、日本のあるところを境に品種が異なっています。かつて、徳^{とく}

川家康^{がわいえやす}と石田光成^{いしだみつなり}が争ったあるところとはどれでしょうか。

<1> 壇ノ浦^{だんのうら}

<2> 関ヶ原^{せきがはら}

<3> 本能寺^{ほんのうじ}

今日のクイズの答え・・・<2>関ヶ原^{せきがはら}でした。福井県と愛知県を結ぶ日本を東西に分けるライン

上に関ヶ原はあり、そこを境にかぶの品種が大きく分かれるそうです。

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



【2月24日(木)の献立】

牛乳 ^{とり}鶏そぼろごはん ^{てん}ししゃもの天ぷら うどのきんぴら
^{にく}肉じゃが煮 ^{だいこん}大根サラダ



^{ふくさい}副菜のうどのきんぴらには、小平市内産のうどを使用しました。春から秋にかけて畑で育てたうどの根を、冬に畑の地下に掘った「^{むろ}うど室」に植えかえて育てます。うど室は、深さ3mぐらいの土の中に掘った真っ暗なトンネル状の部屋です。しゃがんで作業するぐらいの高さの穴で、大変な手間がかかります。また、うどが成長しやすいように、年間を通して、18度から20度ぐらいの温度に保たれています。

さて、今日のクイズはうどに関するクイズです。

クイズ：うどのように、白くやわらかく育てることが目的で、土をかぶせて光に当てずに作っている野菜はどれでしょうか。

<1> 長ねぎ

<2> 白菜

<3> れんこん

今日のクイズの答え・・・<1>長ねぎでした。土寄せといって、成長の度に土から出た部分に土を何度も寄せなおして、白い部分を保護して作ります。

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



【2月25日(金)の献立】

牛乳 ごはん すき焼き風煮 高野豆腐の揚げ煮

切り昆布サラダ



今日の主菜は、豚肉、豆腐、しらたき、たまねぎなどの野菜をかつおだしで煮て、砂糖、しょうゆなどですき焼き風に味付けをした煮物です。すき焼きというと、牛肉が一般的ですが、地方によって豚肉、鶏肉、魚などを使ったすき焼きが存在しますので、興味がある人は調べてみてください。

副菜の高野豆腐の揚げ煮は、水でもどした高野豆腐を油で揚げて、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじんなどで作ったあんをからめています。

さて、今日のクイズはすき焼きに関するクイズです。

クイズ：すき焼きがお店のメニューとして登場したのは、いつの時代でしょうか。

<1> 江戸時代

<2> 明治時代

<3> 昭和時代

今日のクイズの答え・・・<2>明治時代でした。日本では、飛鳥時代(675年)に出された

「肉食禁止令」によって、牛、馬、犬、猿、鶏の5つの指定された動物を食べることが禁じられていました。そして、この肉食禁止令は、江戸時代末期まで続きました。

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



【2月28日(月)の献立】

牛乳 ごはん ^{さといも}里芋コロッケ ^に豚肉のしぐれ煮

^{きりぼしだいこん}切干大根の煮つけ ^{あしたば}明日葉とツナのサラダ



今日の^{ふくさい}副菜の^に豚肉のしぐれ煮は、豚肉、しらたき、ごぼうをしょうが、酒、砂糖、^{とう}しょうゆなどで^{あまから}甘辛く煮つけた料理です。「しぐれ煮」は、元々は^{はまぐり}蛤を使用した料理です。あさりやまぐろ、牛肉などのしぐれ煮もあります。一時的に降る^{しぐれ}時雨にたどえて、いろいろな風味が口の中を通り過ぎることから名付けられたとされています。

^{ふくさい}副菜の^あサラダには、東京都の^{こうづしま}神津島などでとれた^{あしたば}明日葉を使用しました。^{どくとく}独特の香りがあり、かき揚げやマヨネーズとの相性が良い野菜です。

さて、今日のクイズは東京の島に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、東京の島でとれる特産物はどれでしょうか。

<1> パッションフルーツ

<2> わさび

<3> 米

今日のクイズの答え・・・<1>パッションフルーツでした。^{おがさわらしょうとう}小笠原諸島では、気候を生かして南

国の^{しま}パイナップルや島レモンなどのフルーツが作られています。