

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



【3月1日(火)の献立】

牛乳 ごはん 焼きぎょうざ 白いんげん豆のグラッセ

とりにく こまつな いた もの
鶏肉と小松菜の炒め物 いかのチリソース



「ぎょうざ」は中国発祥の料理ですが、中国では「ぎょうざ」といえば「水ぎょうざ」が一般的です。皮も家庭で手作りすることが多く、^{あつで}厚手なのが特徴です。今日のような「焼きぎょうざ」は日本オリジナルのものです。

白いんげん豆のグラッセは、水、^{さとう}砂糖、塩、バターで煮て甘めに仕上げました。グラッセは、バターを加えた煮汁でつやよく煮る調理方法です。いんげん豆は、白いものの他に赤い色のものやうずら豆や^{とらまめ}虎豆といった動物の毛皮のような^{もよう}模様の入ったものもあります。

さて、今日は豆に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、日本に一番古くに伝わったとされる豆はどれでしょうか。

<1> 大豆

<2> えんどう豆

<3> いんげん豆

今日のクイズの答え・・・<1>大豆でした。大豆は^{やよい}弥生時代に中国から伝わったとされています。えんどう豆は^{なら}奈良時代、いんげん豆は^{えど}江戸時代に日本へ伝わったとされています。

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



【3月2日(水)の献立】

牛乳 ちらしずし ^{とりにく からあ}鶏肉の唐揚げ ^{あつや たまご}厚焼き卵

^{な はな}菜の花サラダ ^{はるやさい た あ}春野菜の炊き合わせ ^{さくら}桜もち



今日は、一日早いですが、「ひなまつり」に合わせた^{こんだて}献立にしました。ひなまつりの^{れきし}歴史は古く、平安時代中期頃にさかのぼります。3月初めの「巳の^み日」に^{むびょうそくさい}無病息災を願い、^{ひとがた}人形といって紙で人の形のものを作り、海や川に流す行事が行われていました。同じ頃、上流階級の子供の間では、「ひいな遊び」といって、お人形を使ったままごと遊びがされていたそうです。厄払いの行事と子供たちの遊びが重なりあって、いつしか今のような形のひなまつりに変わっていきました。

さて、今日はひなまつりに関するクイズです。

クイズ:ひなまつりに欠かせない食べ物はどれでしょうか。

<1> 柏もち

<2> ^{ひし}菱もち

<3> きなこもち

今日のクイズの答え・・・<2>菱もちでした。菱もちの形は、心臓の形を表し、健康・長寿への願い

がこめられています。緑色は「健康」、白色は「^{じょうか}浄化」、桃色は「^{まよ}魔除け」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



【3月3日(木)の献立】

ミルクコーヒー サフランライス 大豆入りキーマカレー
コーンサラダ フライドポテト



今日は、以前提供した際に人気のあったサフランライスと大豆入りキーマカレーの組み合わせです。

サフランは、サフランの花からめしべを取り出し、乾燥させた高級なスパイスです。サフランの花は「クロッカス」の仲間の紫色の花です。南ヨーロッパや西アジアが原産地で、スペインの「パエリア」やフランスの「ブイヤベース」などの料理に欠かせないスパイスです。

さて、今日は黄色い色味づけに使用するスパイスに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、栗きんとんを作る際に使用する黄色い色味づけに使用するスパイスはどれでしょうか。

<1> ターメリック

<2> べにばな 紅花

<3> くちなしの実

今日のクイズの答え・・・<3>くちなしの実でした。栗きんとんの他、たくあん漬けやキャンディー、ごはんなどの色付けに使用されてきました。

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



【3月4日(金)の献立】

牛乳 コッペパン ポークシチュー

じゃことキャベツのペペロンソテー あまなつかん甘夏缶とみかんのゼリー



今日の主菜のポークシチューは、手作りのルウを使用し、トマトピューレ、トマケチャップ、ちゅうのう中濃ソースなどで味付けをしています。

副菜のじゃことキャベツのペペロンソテーは、とうがらしにんにく、とうがらし唐辛子、うすくちしよ
うゆ、塩、こしょうで味付けをしています。ふくにんにくに含まれるかお香り成分の「アリ
シン」、とうがらし唐辛子に含まれるふく辛味成分の「カプサイシン」は、からみせいぶん油に溶けやすい性
質があるため、一番最初にオリーブオイルに加えて弱火でいた炒めています。

さて、今日はとうがらし唐辛子に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、唐辛子について間違っているものはどれでしょうか。

- <1> 細かくきざ刻んだ方がからみ辛味が出やすい
- <2> 一番辛い部分は種がついているワタの部分である
- <3> 日本産の唐辛子が世界で最も辛い

今日のクイズの答え・・・<3>日本産の唐辛子が世界で最も辛いでした。2013年にギネス世界記録にアメリカのキャロライナ・リーパーという赤唐辛子が世界一辛い唐辛として認定されています。

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



【3月7日(月)の献立】

牛乳 ごはん ^{さば}鯖のみそ焼き 手作りなめたけ
キムチポテト おひたし



^{しゅさい}主菜の^{さば}鯖のみそ焼きは、^{さとう}おろししょうが、酒、白みそ、みりん、砂糖で味付けをして、オーブンで焼きました。魚料理にみそを使用するのは、魚とみその味の相性が良いという理由だけでなく、みそには魚の^{なまぐさ}生臭みを^{きゅうちやく}吸着して、消す作用があるからです。

^{さば}鯖やさんま、いわしなどの魚には、^{ディーエイチエー}D H A や ^{イーピーエー}E P A と呼ばれる^{しぼう}脂肪が^{ふく}含まれています。^{ディーエイチエー}D H A は神経の発育に必要な成分であり、^{イーピーエー}E P A は^{ちゅうせいしぼう}中性脂肪を抑え、^{せいかつしゅうかんびょう}血液の流れを良くし、生活習慣病を予防する効果があるとされています。

さて、今日のクイズは^{せいかつしゅうかんびょう}生活習慣病に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、生活習慣病に関して間違っているものはどれでしょうか。

- <1> ^{とうにようびょう}糖尿病、^{こうけつあつ}高血圧は生活習慣病である
- <2> 生活習慣病は大人だけの病気である
- <3> 食事、運動、睡眠の調和のとれた生活が予防につながる

今日のクイズの答え・・・<2>生活習慣病は大人だけの病気であるでした。朝食の欠食、遅い時

^{どうぶつせいしぼう}間の夕食、動物性脂肪の摂りすぎ、運動不足などが肥満や生活習慣病につながります。

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



【3月8日(火)の献立】

牛乳 ^{こほうそう}個包装ゆで^{ちゅうか}中華めん ごま肉みそあん ゆで野菜

メンマと小松菜^{こまつな}のソテー パイナップルケーキ



^{しゅしょく}主食のゆで^{ちゅうか}中華めんは、ごま肉みそあんとゆで野菜と混ぜ合わせて食べてください。ゆで中華めんは、袋に入った状態で、ちぎって小分けにしておく食べやすいです。ごま肉みそあんは、豚ひき肉や野菜^{いた}を炒めて、トウバンジャン、ねりごま、しょうゆ、赤みそなどで味付けして、白すりごまを加えています。

パイナップルケーキは、細かく刻んだパイナップルをキリッシュワッサーという洋酒につけたものを生地^{いた}に混ぜこんでオーブンで焼きました。

さて、今日のクイズはパイナップルに関するクイズです。

クイズ:パイナップル(pineapple)の^{いた}パイン(pine)はある植物を表していますが、次のうち、どの植物でしょうか。

<1> 杉

<2> 松

<3> 梅

今日のクイズの答え・・・<2>松でした。パイナップルは元々「松かさ」を表す言葉だったそうです。松かさに形が似ている果物であることから名前がついたとされています。

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



【3月9日(水)の献立】

牛乳 赤飯 個包装ごま塩 つくね焼き 若竹煮
うどサラダ しらたきのピリ辛炒め



まだ卒業式まで一週間あって、少し早いですが、小平市内で一番早く3年生の給食が終了する学校に合わせて、今日は3年生の卒業を祝う献立にしました。主食は、お祝いの食事に欠かせない赤飯です。日本では古くから赤い色には、邪気を払う力があるとされてきました。今日は「ささげ」という豆を使用しています。全国では「小豆」を使用するのが一般的ですが、江戸では皮がやぶれたりしやすい小豆が切腹を連想するので縁起が悪いとされ、「ささげ」が使われるようになりました。

さて、今日のクイズは行事食に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、行事食の組み合わせとして正しいものはどれでしょうか。

<1> 端午の節句とそうめん

<2> セタとうなぎ

<3> 春のお彼岸とぼたもち

今日のクイズの答え・・・<3>春のお彼岸とぼたもちでした。端午の節句には柏もち、セタにはそ

うめん、土用の丑にはうなぎを食べる風習があります。

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



【3月10日(木)の献立】

牛乳 さくらごはん ^{まる}丸ごとあじの^{ひら}開き揚げ

^{まっちゃん}抹茶の^{まめ}豆あられ ^{こまつな}小松菜の^{しょうゆいた}バター醤油炒め ^{うめこんぶあ}野菜の梅昆布和え



今日の主食の「さくらごはん」は、静岡県^{きょうどりょうり}の郷土料理です。さくらごはん

は、しょうゆを入れて炊いたごはん^{うす}で、炊きあがったときのごはんの色が薄いさくら色に見えることから名前がついています。

主菜は、静岡県産^{しゅさい}のあじの開きを丸ごと素揚げしたものです。静岡県では、日本一多くあじの干物^{ひもの}を生産しています。

副菜^{ふくさい}の抹茶^{まっちゃん}の豆あられは、炒り大豆^いを砂糖^{さとう}と抹茶^{まっちゃん}で味付けしました。お茶は静岡県で多く生産されています。

さて、今日のクイズはお茶に関するクイズです。

クイズ:2021年のお茶の生産量日本一はどの県でしょうか。

<1> 鹿児島県

<2> 静岡県

<3> 三重県

今日のクイズの答え・・・<1>鹿児島県でした。2020年までは静岡県が日本一でしたが、

順位が入れ替わりました。上位2県で全体の7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



【3月11日(金)の献立】

牛乳 ごはん ^{とわだ}十和田^やバラ焼き ささかまの天ぷら

^{さといも}里芋^{にも}の煮物 ずんだもち



今から11年前の今日、3月11日は東日本大震災ひがしにほんだいしんさいが発生した日です。地

震しんとその後つなみに発生した津波により、大きな被害ひがいが生じました。11年経過した

今でも、復興ふっこうに向けた取組とりくみは続いています。給食でも、東北地方おうえんこんだて応援献立と

いうことで東北地方の郷土料理きょうどりょうりを取り入れました。

^{とわだ}十和田^やバラ焼きは、青森県とうちのご当地グルメです。肉とたっぷりのたまねぎを

^{あまから}甘辛いたれで味付けする料理です。天ぷらに使用したささかまは、宮城県

^{せんだい}仙台市せんだいの名物です。

さて、今日のクイズはデザートデザートのずんだもちに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、ずんだもちのあんは何から作られているでしょうか。

<1> いんげん豆

<2> ^{えだまめ}枝豆

<3> ^{そらまめ}空豆

今日のクイズの答え…<2>枝豆えだまめでした。豆を打つずだと書いて「豆打」が転じて「ずんだ」と呼

ばれるようになったという説があります。ゆでてすりつぶし、砂糖さとうを加えて作ります。

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



【3月14日(月)の献立】

牛乳 ごはん マーボードウフ 麻婆豆腐 大豆もやしのサラダ
あ 揚げしゅうまい



今日の主菜は、中国発祥しゅざいの料理の一つ、麻婆豆腐はっしょうです。今では豚のひき肉を使用しますが、元々は羊ひつじの肉を使った料理だったそうです。日本へは1950年代に伝わり、家庭料理として定着しています。麻婆豆腐から派生した料理として、麻婆春雨マーボーハルサメ、麻婆なすなどがあります。

豆腐とうふは、すりつぶした大豆を煮てから豆乳とうにゅうをしぼり、にがりぎょうこざいとよばれる凝固剤を加えて作ります。にがりは、塩を作る際に海水にっを煮詰め、塩の結晶けっしょうを取り出した後に残った液体です。

さて、今日のクイズは豆腐に関するクイズです。

クイズ：もめんとうふ木綿豆腐に含まれる水分量はどのくらいでしょうか。

<1> 約76%

<2> 約86%

<3> 約96%

今日のクイズの答え・・・<2>約85%でした。ちなみに絹きぬごし豆腐とうふは約89%が水分です。豆腐は水分を多く含み、豆製品の中でも消化が良く、大豆の栄養を取り入れやすい食べ物です。

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



【3月15日(火)の献立】

牛乳 うず巻^まきパン コロッケ こほうそうちゅうのう 個包装中濃ソース
チーズ入りスクランブルエッグ キャベツのサラダ
フルーツミックス



今日のパンは、横に切れ目が入っていますので、お好みでコロッケやキャベツのサラダをはさんで、コロッケバーガーにしてください。ポテトコロッケは、せいようりょうり西洋料理のクロケットを元にして作られた日本の洋食です。クロケットは、クリームソースにひき肉や野菜などを混ぜ合わせて、つなぎとしてゆでたじゃがいもをつぶしたものを加えて丸め、衣をつけて油で揚^あげる料理です。日本のコロッケは、じゃがいもがメインの料理へと変化を遂げました。

さて、今日のクイズは明治・大正時代の^{さんだいようしょく}三大洋食に関するクイズです。

クイズ:コロッケ、カツレツと並ぶ明治・大正時代の三大洋食はどれでしょうか。

<1> ライスカレー(カレーライス)

<2> えびフライ

<3> サラダ

今日のクイズの答え・・・<1>ライスカレー(カレーライス)でした。当時はライスカレーと呼ばれていました。イギリス式のカレーが日本に伝わったとされています。

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



【3月16日(水)の献立】

牛乳 ごはん さわらの^{こうみ}香味だれ わかめの^{つくだに}佃煮
じゃが^{いも}芋と^{ぶたにく}豚肉の^{いた}きんぴら炒め えのきと^{こまつな}小松菜のおひたし



今日のさわらの^{こうみ}香味だれは、油で揚げたさわらに^あ長ねぎ、しょうが、^{とうがらし}唐辛子でつくった^{こうみやさい}香味野菜だれをかけました。

わかめの^{つくだに}佃煮は、わかめ、ちりめんじゃこ、白^{いた}ごまを炒めて、酒、^{さとう}砂糖、うすくちしょうゆで^{あじつ}味付けをしました。ごはんにのせて食べてください。わかめの^{しゅん}旬は、2月から5月です。お店にも生のわかめが出回りますので、機会がありましたら、食べてみてください。わかめは、深さ3から10メートルのほどの海の中で、岩の上に^{ふちやく}付着し、成長すると1から2メートルほどの高さになります。

さて、今日のクイズはわかめに関するクイズです。

クイズ:日本で一番多くわかめを^{ようしょく}養殖しているのはどの県でしょうか。

<1> 岩手県

<2> 宮城県

<3> 徳島県

今日のクイズの答え・・・<2>宮城県でした。2位は岩手県、3位は徳島県です。上位3県合

せて国内生産量の約80%を占めています。他に兵庫県、長崎県などでも養殖しています。

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



【3月17日(木)の献立】

牛乳 コーンピラフ カレークリームシチュー

ビーンズサラダ ウィンナーと野菜のソテー



今日の主菜は、カレーシチューに牛乳と生クリームを加えて、辛さ控えめに仕上げたカレークリームシチューです。

副菜のビーンズサラダには、大豆と枝豆の2種類の豆を使用しました。大豆が苦手という人もいるかもしれませんが、近頃大豆は「代替肉」の原料として注目されている食材の一つになっています。大豆を生産する際の水の消費量は、牛を飼育する場合の8分の1です。大豆は牛肉に比べてわずかな肥料と水で栽培できる環境に優しい食料のため、注目されています。

さて、今日のクイズは大豆に関するクイズです。

クイズ: 同じ量の牛肉と大豆を比べた時に、正しいものはどれでしょうか。

- <1> 牛肉に比べて脂質が多い
- <2> 牛肉に比べてミネラル、食物繊維が少ない
- <3> 牛肉に比べてエネルギーが少ない

今日のクイズの答え・・・<3>牛肉に比べてエネルギーが少ないでした。大豆は、肉に比べて脂質が

少なく、エネルギーも少ないですが、たんぱく質、ミネラル、食物繊維が豊富な食べ物です。

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



【3月22日(火)の献立】

牛乳 個包装うどん 個包装めんつゆ ちくわの天ぷら

ごま和え きりぼしだいこん ぶたにく しおいた

さつまいものバターしょうゆ煮



今日は、お彼岸ひがんに合わせてうどんと天ぷらを組み合わせました。基本的には、お彼岸には肉しょうじんりょうりを使わない精進料理が食べられてきました。

また、春のお彼岸に食べるものとしてよく知られているものは、「ぼたもち」です。ぼたもちに使用する「小豆あずき」には、魔除けまよの力があるとされています。昔はとても貴重なものだった砂糖さとうを使うぼたもちをお供えすることで、ご先祖様せんぞに感謝するという気持ちを込めていたとされています。

さて、今日のクイズは小豆あずきに関するクイズです。

クイズ：次のうち、小豆の名前の由来として正しいものはどれでしょうか。

<1> 大豆より小さい豆

<2> 赤くて小さい豆

<3> 赤くて、煮ると皮がやぶれやすい豆

今日のクイズの答え・・・<3>赤くと、煮ると皮がやぶれやすい豆でした。小豆の「あ」は赤

い、「ずき」は「溶とける」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



【3月23日(水)の献立】

牛乳 ごはん 豚肉のかりんと揚げ 高菜のごま炒め
海藻サラダ ホイコーロー



今日の主菜は、豚肉を食べやすい大きさに切ったものを油で揚げて、しょうゆ、みりん、砂糖で作った甘辛いたれをからめました。豚もも肉は油で揚げると肉質が固くなってしまいう性質があるので、やわらかくするためには、小さく切るか筋切りをしっかりとする必要があります。

副菜の高菜のごま炒めに使用した高菜はピリツとした辛味のある青菜で、平安時代にはすでに栽培されていたとされる歴史の古い野菜です。

さて、今日のクイズは豚肉に関するクイズです。

クイズ: 豚肉と一緒に漬けこむと、肉質をやわらかくする効果のある食材はどれでしょうか。

<1> パイナップル

<2> キャベツ

<3> 牛乳

今日のクイズの答え・・・<1>パイナップルでした。しょうがやたまねぎ、キウイフルーツ、まいたけ、ヨーグルトなども豚肉と一緒に漬けこむと肉質をやわらかくする効果があります。

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



【3月24日(木)の献立】

牛乳 ごはん コチュマヨチキン にびた 煮浸し

はるさめ 春雨サラダ なまあ 生揚げと野菜のみそ炒め いた



今日の主菜の^{しゅさい}コチュマヨチキンは、鶏肉にコチュジャン、卵不使用のマヨネーズ、しょうゆ、酒で味付けをして、オーブンで焼きました。コチュジャンは、^{ちょうせんはんとう}朝鮮半島生まれの米を原料とした^{あまから}甘辛いみそで、ビビンバやタッカルビなどに^そ添えられます。

^{はるさめ}春雨サラダの春雨という名前は、原料が^{あな}じょうろのような穴から押し出される時の様子が、天候の春雨に似ているところから名付けられたそうです。

さて、今日のクイズは春雨に関するクイズです。

クイズ:春雨は^{りょくとう}緑豆やじゃがいもから作られますが、何の^{えいようせいぶん}栄養成分を固めたものでしょうか。

<1> でんぷん

<2> ^{しょくもつせんい}食物繊維

<3> 水分

今日のクイズの答え・・・<1>でんぷんでした。中国の^{りょくとう}緑豆から作る春雨が日本に伝わりました。

たが、日本の^{きこうふうど}気候風土では緑豆を作るのが難しく、じゃがいもが主流になったそうです。