

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 小坂 尚未

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

【4月8日(金)の献立】

牛乳 ごはん なまあ生揚げのオイスターソース炒めいた

マーボーはるさめ麻婆春雨 やぶた焼き豚サラダ



今日から1学期の給食が開始しました。学校給食センターが建て替^たえ中^かのため、令和5年1月末まではランチボックス形式での提供になります。

今日の主菜は、生揚げや豚肉などのたんぱく質がとれる食材と小松菜やしゅさいしゅさいたけのことといった野菜を炒めた料理です。給食では、九州産のたけのこを使用しています。

副菜の麻婆春雨は、日本の企業きぎょうが作り出した日本生まれの料理です。ひき肉、野菜、春雨はるさめを炒めて、ピリ辛いたに味付けからあじつをしています。

さて、今日は副菜ふくさいに関するクイズです。

クイズ：次のうち、副菜とはどのような料理のことをいうでしょうか。

<1> ごはんやパンなどのエネルギーのもとになる料理

<2> 肉や魚などのたんぱく質を多く含む料理

<3> 野菜、きのこ、いも、海藻かいそうなどを多く使用した料理

今日のクイズの答え・・・<3>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使用した料理でした。これら

の食材は、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維しょくもつせんいを多く含むのが特徴です。

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 小坂 尚未

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月11日(月)の献立】

はっこうにゅう せきはん 鶏肉のから揚げ ごま和え

わふう 和風ポテト フルーツミックス



今日の給食では、1年生の入学と2、3年生の^{しんきゅう}進級のお祝いとして、赤飯を取り入れました。赤飯は、日本のお祝いには欠かせない料理です。昔から日本では、赤飯の赤い色には^{まよ}魔除けの力があるとされてきました。

今日から給食を開始する学校や学年もあるので、ランチボックス形式の基本スタイルについて紹介します。牛乳、ごはんなどの^{しゅじょく}主食、おかずという形での提供になります。おかずの容器の中には、中学生に必要な^{えいよう}栄養が満たせるように^{しゅざい}主菜1品、^{ふくさい}副菜2、3品が入っています。

さて、今日は赤飯に関するクイズです。

クイズ：次のうち、実際にある赤飯はどれでしょうか。

<1> ^{あまなっとう}甘納豆の^{あま}入った甘い赤飯

<2> ^{とうがらし}唐辛子の^{から}入った辛い赤飯

<3> ^す酢を使った酸っぱい赤飯

今日のクイズの答え・・・<1>^{あまなっとう}甘納豆の^{あま}入った甘い赤飯でした。北海道や山梨県、長野県などで

受け継がれています。甘納豆を入れてもごはんが赤くならないので、^{しよくべに}食紅を加えます。

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 小坂 尚未

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月12日(火)の献立】

牛乳 ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 白いんげん豆の甘煮
春野菜の炊き合わせ 海藻サラダ



今日の主菜は、^{しゅさい}鮭を使った料理です。魚料理が苦手な人も多いですが、食べやすい味付けなど工夫していきますので、少しでも食べてもらえたらと思います。魚には良質^{りょうしつ}な油が含まれており、魚を多く食べる人ほど心筋梗塞^{しんきんこうそく}になりにくいなどの研究結果もあります。

今日の鮭のみそマヨネーズ焼きは、塩、こしょう、^{たまごふししょう}卵不使用のマヨネーズ、牛乳、白みそ、酒、白ごまをからめて焼いています。牛乳とみそには魚の臭^{くさ}みを消す働きがあります。

さて、今日は魚に含まれる油に関するクイズです。

クイズ：次のうち、魚に含まれる良質な油は何という油でしょうか。

<1> ^{ダブルユーエイチオー} W H O

<2> ^{ディーエイチエー} D H A

<3> ^{エスディージーズ} S D G s

今日のクイズの答え・・・<2> ^{ディーエイチエー} D H A でした。DHAは、^{どうみやくこうか}動脈硬化の予防、改善に役立つとされています。他にも ^{イーピーエー} EPA という油も含まれていて、^{こうけつあつ} 高血圧予防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 小坂 尚未

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

【4月13日(水)の献立】

牛乳 ごはん ユーリンチー油淋鶏 うずら卵の塩ゆで

ビーフンソテー 大豆もやしのサラダ



今日の主菜の^{しゅさい}油淋鶏は、少ない油を鶏肉にかけながら揚げる中国の料理

です。本来は、鶏肉に衣をつけないのですが、給食では片栗粉をまぶして油

で揚げて、^あ長ねぎ、^{さとう}しょうが、^{こめす}しょうゆ、砂糖、^{あまず}ごま油で作った甘酢たれ

をかけています。ビーフンソテーは、豚肉、にんじん、キャベツ、^{こまつな}小松菜を炒め

て、味付けをしておき、最後に下ゆでしておいたビーフンを加えています。ビ

ーフンは切れやすいので、入れてからはさっとかき混ぜるようにします。

さて、今日はうずら卵の^{から}殻の^{もよう}模様に関するクイズです。

クイズ：次のうち、うずら卵の殻の模様について正しいものはどれでしょうか。

<1> 卵を産む^{おやどり}親鳥によって殻の模様が違う

<2> 食べているえさの種類によって模様が違う

<3> 全てのうずら卵の殻の模様は同じである

今日のクイズの答え・・・<1>卵を産む親鳥によって殻の模様が違うでした。同じ親鳥が産む卵

の模様は全て同じになっています。うずらは、草むらに卵を産むため、卵の模様は外敵に見つか

りにくい模様になっているそうです。

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 小坂 尚未

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

【4月14日(木)の献立】

牛乳 わかめごはん ジャがいもと野菜のそぼろ煮

きびなごの唐揚げ 鶏と野菜の練りごま和え



今日のジャがいもと野菜のそぼろ煮は、かつおの厚削り節であつけずぶし豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ジャがいもなどをしょうゆ、砂糖、みりんを加えて煮ています。しょうがの風味をきかせて、うす味に仕上げました。

きびなごの唐揚げのきびなごは、鹿児島県でよく食べられている魚です。鹿児島では、着物の帯のことを「きび」と言い、小魚のことを「なご」と言います。体に帯のような模様が入った小魚という意味です。きびなごは、鮮度が落ちるのが非常に早い魚で、東京のお店ではあまり見かけません。

さて、今日は鹿児島県の特産品に関するクイズです。

クイズ：次のうち、鹿児島県の特産品はどれでしょうか。

<1> 黒はんぺん

<2> ささかまぼこ

<3> さつまあげ

今日のクイズの答え・・・<3>さつまあげでした。さつまあげの「薩摩」は鹿児島の古い地名です。ちなみに、黒はんぺんは静岡県、ささかまぼこは宮城県の特産品です。

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 小坂 尚未

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

【4月15日(金)の献立】

牛乳 うず巻^まきパン マカロニのクリーム煮
スパイシーポテト ハニードレッシングサラダ



給食のクリーム煮^にやカレーに使用するルウは、国産の小麦粉、バター、なたね油を使用して、全て手作りしています。スパイシーポテトは、ポテトを油で^あ揚げて、塩、こしょう、カレー粉、チリパウダー、パプリカといった香辛料^{こうしんりょう}をまぶしています。

今日のサラダは、はちみつを使用したドレッシングで和えています。

さて、今日は「はちみつ」に関するクイズです。

クイズ：1匹のミツバチが一生の間に集めて作るはちみつの量はどれぐらいでしょうか。

<1> ティースプーン1杯

<2> 牛乳びん1本

<3> 2Lのペットボトル1本

今日のクイズの答え・・・<1>ティースプーン1杯でした。一度に集められる花のみつの量は最

大0.5gです。外での活動は2週間程度と大変短いです。花のみつは半分が水分で、巣^すの中で

羽^{じょうはつ}を動かして、水分を蒸発させて、皆さんがよく知っているはちみつを作ります。

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 小坂 尚未

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月18日(月)の献立】

野菜ジュース ごはん チキンカレー

コロッケ コールスローサラダ



給食のカレーは、手作りのルウの他に、^{ちゅうのう}中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ、しょうゆ、りんごやバナナなどの果物のペーストを加えています。最後に^{からみ}香りと辛味を補うガラムマサラというインド^{はっしょう}発祥の調味料を加えています。ガラムマサラは、3～10種類の混合スパイスです。ヒンディー語で、ガラムは「熱い」、「温かい」という意味で、マサラは様々な「スパイスを粉にして混ぜ合わせたもの」という意味です。

さて、今日はカレーに使用しているスパイスに関するクイズです。

クイズ：次のうち、カレーの色の元になるスパイスはどれでしょうか。

<1> サフラン

<2> ターメリック

<3> クチナシ

今日のクイズの答え・・・<2>ターメリックでした。サフランでも黄色い色がつきますが、大変値

段が高いので、ターメリックを使用することが多いです。また、ターメリックの黄色い色素は、油^{しきそ}

によく溶ける性質があります。クチナシは、栗きんとんを作る時に使用します。

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 小坂 尚未

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



【4月19日(火)の献立】

牛乳 キムチチャーハン し せん どう ふ 四川豆腐

しゅうまい あん にん 杏仁フルーツ



今日の主食のキムチチャーハンには、小平市内産の白菜で作った白菜キムチを使用しています。小平市内の農家の小林さん他3名の方が白菜キムチ専用の水分が少ない白菜を作ってくださいました。昨年の冬に収穫した約3トンの白菜から、約1.4トンの白菜キムチが出来上がりました。小平市内の小学校でも同じ白菜キムチを使用しています。

四川豆腐の「四川」は中国の四川省という地方の名前です。四川省は海から遠く内陸にあり、にんにく、長ねぎ、唐辛子を使用した料理が多いです。

さて、今日は白菜キムチに関するクイズです。

クイズ：次のうち、白菜キムチはどこ発祥の漬物でしょうか。

<1> 中国北部

<2> ちょうせんはんとう 朝鮮半島

<3> 東南アジア

今日のクイズの答え…<2>朝鮮半島でした。北朝鮮と韓国で、材料や塩分に違いがあるよう

ですが、「キムジャン」というキムチを漬け込む行事はどちらの国も残っているそうです。

ランチタイムズ

【4月20日(水)の献立】

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 小坂 尚未

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



牛乳 ごはん さばのおろしだれ もやし炒め

きりぼしだいこん
切干大根のオイスターソース炒め 鶏ささみサラダ



今日は、給食でほぼ毎日提供しているごはんの話です。給食のごはんに

使用しているお米は、小平市のしまいとし姉妹都市である北海道おびらちよう小平町の「ななつぼし」です。ときおり時折、きようどりようり各地方の郷土料理などを紹介する際には、関連づけて違うお米を使用することもあります。基本的には「ななつぼし」を使用しています。

しゆさい主菜のさばのおろしだれは、しょうが、しょうゆ、酒で下味をつけた長崎県産のさばを油で揚げて、かつおだし、大根おろし、みりん、さとう砂糖、うすくちしょうゆで作ったおろしだれをかけています。

さて、今日は中学校給食のごはんに関するクイズです。

クイズ：中学校給食 1人分で使用しているお米はどのくらいでしょうか。

<1> 60g

<2> 80g

<3> 100g

今日のクイズの答え・・・<3>100gでした。小学校高学年では1人90g程度の米を使用しています。ちなみに1合は米160gです。ごはんの量にすると中学生は1人220g程度になります。

ランチタイムズ

【4月21日(木)の献立】

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 小坂 尚未

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



牛乳 ごはん や にくだん 焼き肉丼の肉炒め やく にくだん 焼き肉丼の野菜ナムル
こ いも 粉ふき芋 わかめとじゃこのサラダ



今日の主食は、ごはんの上に^{しゅしよく}焼き肉丼の肉炒めと^{や にくだん}野菜ナムルをのせて食べてください。肉料理が好きな人が多いかと思いますが、肉だけでなく野菜を使った料理も合わせて食べるようにしましょう。今日は野菜ナムルに1人分約60g、わかめとじゃこのサラダに約45gの野菜を使用しています。合わせて約105gになります。1日に必要とされる野菜の量は、350gとされていますが、実際には一番不足しているとされる20代では約90g以上不足しているそうです。

さて、今日は野菜に関するクイズです。

クイズ：1日に必要とされる野菜のうち、どのくらいをにんじんやほうれん草

などの^{りよくおうしよくやさい}緑黄色野菜でとればよいでしょうか。

<1> 5分の1

<2> 3分の1

<3> 2分の1

今日のクイズの答え・・・<2>3分の1でした。意識して緑黄色野菜を取り入れるようにしましょう。

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 小坂 尚未

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

【4月22日(金)の献立】

牛乳 バターライス デミグラスソースハンバーグ ミニトマト

アスパラ入りソテー ブロッコリーサラダ こだわらなし小平梨アイス



今日の主菜は、人気のあるハンバーグです。今日はたまねぎ、マッシュルーム、中濃ソース、トマトケチャップ、デミグラスソースなど作ったソースをかけています。

ランチボックス形式の給食でリクエストの多いおかずの上位に入ります。

他に、鶏肉の唐揚げやコロッケなども人気があります。副菜のソテーには、春の旬の野菜の一つ、グリーンアスパラガスを使用しました。アスパラに含まれるアスパラギン酸には疲労回復の効果があるとされています。

さて、今日はアスパラガスに関するクイズです。

クイズ：アスパラガスの保存方法として正しいものはどれでしょうか。

<1> 新聞紙に包み、常温で保存する

<2> ラップにくるみ、冷蔵庫内で立てて保存する

<3> 根元を水につけて保存する

今日のクイズの答え・・・<2>ラップにくるみ、冷蔵庫内で立てて保存するでした。鮮度が命の野菜なので、購入後はなるべく早く食べるようにしましょう。ゆでて冷凍するのもおすすめです。

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 小坂 尚未

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

【4月25日(月)の献立】

牛乳 ごはん ^{ぶたにく}豚肉のレモン^{しょうゆ}醤油 ^{あつや たまご}厚焼き卵

^{きりぼしだいこん}切干大根の^あごまみそ和え ^{えだまめ やさい}枝豆と野菜のサラダ



今日の^{しゅさい}主菜は、さっぱりとしたレモンの風味がきいた^{ぶたにく}豚肉のレモン^{しょうゆ}醤油で

す。^{かたくり こ}豚のもも肉を角切りにしたものに片栗粉をまぶし、しょうゆ、みりん、^さ砂糖、

^{とう}糖、^{かじゅう}レモン果汁を合わせた^{あまず}甘酸っぱいたれをからめています。

^{ふくさい}副菜の^{きりぼしだいこん}切干大根の^あごまみそ和えは、^{きりぼしだいこん}切干大根、野菜、わかめをゆでて、白

^{さとう}みそ、^{さとう}砂糖、みりん、酒、白いりごまでつくったたれをからめました。大根は、

^{えいよう}葉にも根にも^{ほうふ}栄養が豊富に含まれています。生のままでは長期保存が難し

いので、切干大根やたくあん漬けなどに加工して、保存してきました。

さて、今日は切干大根に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、日本一の切干大根の生産地はどこでしょうか。

<1> 愛知県

<2> 千葉県

<3> 宮崎県

今日のクイズの答え・・・<3>宮崎県でした。全国で生産している切干大根のうち、約90%が宮

崎県産です。江戸時代から昭和に入るまでは、愛知県産が主流だったそうです。

ランチタイムズ

【4月26日(火)の献立】

牛乳 コッペパン ホットドックハンバーグ ス克蘭ブルエッグ
マッシュポテト あおな 青菜としめじのソテー



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 小坂 尚未

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

今日のコッペパンには、よこがわ横側に切れ目が入っていますので、ハンバーグをはさんで食べてください。ホットドッグは、ソーセージを細長いバンではさ挟んだ食べ物で、アメリカのこくみんしょく国民食とも言われています。今日はソーセージの代わりにハンバーグにしました。

マッシュポテトは、ゆでたじゃがいもをうら裏ごしし、バター、牛乳を混ぜて塩、こしょうで調味した料理で、肉や魚の付け合わせとして、定番の料理です。アメリカやヨーロッパなどで多く食べられています。

さて、今日はじゃがいもに関するクイズです。

クイズ：世界で一番じゃがいもを多く生産している国はどこでしょうか。

<1> 中国

<2> アメリカ

<3> ロシア

今日のクイズの答え・・・<1>中国でした。全体の約25%を占めています。2019年の統計では、1位中国、2位インド、3位ロシア、4位ウクライナとなっています。

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 小坂 尚未

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

【4月27日(水)の献立】

牛乳 こほうそう 個包装ゆで中華めん ちゅうか 五目あんかけの具 ごもく

あ 揚げ餃子 ぎょうざ マーラーカオ



今日の主食は、1年生が初めて食べるめんりょうり 麺料理です。ランチボックス形式の給食では、汁物の提供ができないため、提供できるめんりょうり 麺料理が限られています。ゆで中華めんは、袋からめんを出す前に小分けにしておく食べやすいです。ごはんの空容器にめんを入れて、五目あんをからめて食べてください。

マーラーカオは、中国の料理の一つです。「マーラー」は「マレーシア」、「カオ」は「ケーキ」という意味で、マレーシアから中国へ伝わったとされています。日本へは江戸時代に伝わっていた意外に歴史の古いお菓子です。

さて、今日はマーラーカオに関するクイズです。

クイズ：今日のマーラーカオの色づけに使用しているものはどれでしょうか。

<1> みそ

<2> しょうゆ

<3> オイスターソース

今日のクイズの答え・・・<2>しょうゆでした。しょうゆを入れるレシピと入れないレシピがあるよ

うです。ラードと黒砂糖くろざとうを使用すると、さらに本格的な味わいに仕上がります。

ランチタイムズ

【4月28日(木)の献立】

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 小坂 尚未

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵



牛乳 たけのこごはん ししゃもの^{てん}天ぷら

しらたきの^い炒り煮^に 茎わかめ^{くき}サラダ



今日は、春の旬^{しゅん}の食材の一つである新たけのこを使用しました。新鮮^{しんせん}な生のたけのこは、今の時期しか食べられない特別な食材です。歯^は応え^{ごた}と香りを楽しんでください。たけのこが出てくるのは春のみのため、この時期に収穫したものを1年間分^{みず}水煮にして、保存します。

ところで、皆さんは「雨^う後のたけのこ」という言葉を聞いたことがありますか。たけのこは元々成長が早いのですが、雨が降ったあとはさらに成長が早く、一日に1メートル以上伸びることもあるそうです。

さて、今日はたけのこに関するクイズです。

クイズ：次のうち、たけのこの成長に一番関係しているのはどれでしょうか。

<1> 日照^{にっしょうじかん}時間

<2> 肥料^{ひりょう}

<3> 降水^{こうすいりょう}量

今日のクイズの答え・・・<3>降水^{こうすいりょう}量でした。年間で最低600から1000mmの雨が降るところ

が良いたけのこの産地とされています。京都府や福岡県、鹿児島県などが有名な産地です。