

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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【6月1日(水)の献立】

牛乳 じゃこと枝豆^{えだまめ}のごはん あじ^{こうみ}の香味だれ

肉じゃが^に煮 もやしとチンゲン菜^{さい}のサラダ



今日の主菜のあじ^{しゅさい}の香味だれは、油で揚げたあじ^{こうみ}に、しょうが、長ねぎと
いった香味野菜^{こうみやさい}の風味^{ふうみ}を加えたたれをかけています。あじ^{なかま}の仲間は、日本
近海^{きんかい}の暖かい海に140種類以上も生息^{せいそく}しているそうですが、一般にお店で
見かけるのはマアジ、マルアジ、メアジ、シマアジ、ムロアジなど数種類に限
られています。あじという名前^{なまえ}の由来^{ゆらい}は諸説^{しよせつ}ありますが、名前^{なまえ}の通り、食べて
味が良いことから「あじ」と呼ばれるようになったというのが有力です。

さて、今日はあじに関するクイズです。

クイズ：漢字では、あじは魚へんに何と書くでしょうか。

<1> 体の色を表す「青」

<2> 身が堅^{かた}いことから「堅(い)」

<3> 味が美味^{おい}しくて参^{まい}ってしまうことから「参(る)」

今日のクイズの答え・・・<3>味が良くて参ってしまうことから「参(る)」でした。他にも、

「参(る)」という字には「多くのものが入り交じる」という意味があり、群れて集まる魚だ
からという説もあります。

ランチタイムズ

【6月2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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵

牛乳 ごはん ホイコーロー

ちゅうかふう にも の とうふ かいそう
中華風かぼちゃの煮物 豆腐と海藻のサラダ



今日の主菜の^{しゅさい}ホイコーローは、中国の^{しせん}四川料理の一つです。日本では、豚肉とキャベツ、ピーマンなどの野菜を^{いた}炒め合わせますが、元々はにんにくの葉を使用する料理だそうです。中国^{はっしょう}発祥の調味料であるテンメンジャン、トウバンジャンといったみそで味付けをしています。

副菜の^{ふくさい}中華風^{ちゅうかふう}かぼちゃの^{にも}煮物は、油で^{いた}炒めた豚ばら肉、しょうが、長ねぎとかぼちゃを^{さとう}鶏ガラスープで煮て、砂糖、しょうゆなどで味付けしました。最後に^{いろど}彩りに^{えだまめ}枝豆を加えています。

さて、今日はホイコーローに使用したキャベツに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、キャベツから^{えいよう}発見された栄養はどれでしょうか。

<1> カロテン

<2> キャベジン

<3> ナイアシン

今日のクイズの答え・・・<2>キャベジンでした。ビタミン^{ユー}Uとも呼ばれ、胃腸^{いちよう}の粘膜^{ねんまく}を

^{しゅうふく}修復し、^{いかいよう}胃潰瘍などの予防にも役立つため、胃腸薬^{いちようやく}の成分にも使われています。

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 小坂 尚未

栄養士 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【6月3日(金)の献立】

ミルクコーヒー コッペパン 豆乳クリームシチュー
イタリアンサラダ スイートバターポテト



今日のシチューには、牛乳と豆乳を両方使用しています。豆乳は豆腐の原料で、近年は健康志向の高まりから様々な種類の豆乳がお店で売られています。豆乳と豆腐の歴史は古く、約2200年前に中国で作られ始めたと言われています。日本へは、奈良時代に中国から豆腐の作り方が伝わったそうですが、豆乳が現在のように商品化されたのは、昭和50年代になってからです。昔の豆乳は、豆特有の青臭い香りとえぐみがあり、取り除くのが難しかったそうですが、長い年月をかけて美味しい豆乳が出来上がりました。

さて、今日は豆乳に関するクイズです。

クイズ：大豆から豆乳に加工した後の工程で製造されるものはどれでしょうか。

<1> きなこと

<2> 大豆油

<3> 油揚げ

今日のクイズの答え・・・<3> 油揚げでした。豆乳から豆腐が加工され、豆腐を薄く切って油で

揚げると油揚げになります。きなこと大豆油は、大豆から加工、製造されます。

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 小坂 尚未

栄養士 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【6月6日(月)の献立】

牛乳 冷やしうどん(個包装ゆでうどん、個包装めんつゆ、
冷やしうどんの具) たこじゃがいもの炒め物
パイナップルケーキ



今日の主食の冷やしうどんは、ごはんの空容器に小分けにしたうどんを出
して、めんつゆ、きゅうり、わかめ、かまぼこ、油揚げといった具を混ぜて食べ
てください。めんつゆは塩辛いので、全部飲むと塩分の摂りすぎになるので、
残った分は、そのままふたをして返してください。

副菜は、6月4日から10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、噛み応
えのある「たこ」を使った炒め物にしました。

さて、今日はたこに関するクイズです。

クイズ: たこは、英語で何と言うでしょうか。

<1> shrimp(シュリンプ)

<2> octopus(オクトパス)

<3> salmon(サーモン)

今日のクイズの答え・・・<2>octopus(オクトパス)でした。「oct」は「8」、「pus」は「足」という

意味です。shrimp(シュリンプ)は「えび」、salmon(サーモン)は「鮭」のことですね。

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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【6月7日(火)の献立】

牛乳 ゆかりごはん はたはたの南蛮漬^{なんばんづ}け

もやし炒め^{いた} なすの味噌炒め^{み そいた} 大根サラダ



今日の主菜に使用した「はたはた」という魚は、「鳴りとどろく^な 雷^{かみなり}、いかずち」を意味する古い言葉からきています。現代では、雷の音を「ゴロゴロ」と表現しますね。産卵^{さんらん}のために日本海までやってくる季節が雷の多い時期に当たるため、「はたはた」という名前がついています。秋田県では、はたはたを原料にした「しょっつる」という調味料があります。

副菜^{ふくさい}には、旬^{しゅん}の野菜の一つ、なすを使用しました。豚ひき肉、カラーピーマンと炒めて、甘め^{あま}の味噌炒め^{み そいた}にしています。

さて、今日はなすに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、なすは何科の植物でしょうか。

<1> アブラナ科

<2> バラ科

<3> ナス科

今日のクイズの答え・・・<3>ナス科でした。ナス科に属している植物は大変多く、世界各国に2600種類以上もあるそうです。じゃがいもやピーマン、トマトもナス科の植物です。

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 小坂 尚未

栄養士 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【6月8日(水)の献立】

牛乳 ごはん はっぼうさい
ハ宝菜

にくだんご ごめむ
肉団子のもち米蒸し ごぼうチップス



今日の主菜のハ宝菜は、中華料理の一つです。ハ宝菜の「ハ」は、必ずしも八種類の材料を使用しているということではなく、多くの材料を使用しているという意味です。今日は、豚肉、白菜、チンゲン菜、にんじん、たけのこ、きくらげ、干しいたけ、うずら卵を使用しました。多くの材料を使用することで、それぞれの材料からうま味が出て、複雑な味わいになります。

副菜のごぼうチップスは、6月4日から10日の「歯と口の健康週間」に合わせた料理です。「よく噛むこと」を意識して食べてみてください。

さて、今日は「噛むこと」に関するクイズです。

クイズ：「よく噛んで食べること」の利点として正しいものはどれでしょうか。

<1> 満腹を感じられず、食べ過ぎてしまう

<2> だ液の分泌が減る

<3> うす味・適量で満足感が得られる

今日のクイズの答え・・・<3>うす味・適量で満足感が得られるでした。よく噛んで食べると、食

べ過ぎを防ぐことができますし、だ液の分泌が増えるので、虫歯予防にもつながります。

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 小坂 尚未

栄養士 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【6月9日(木)の献立】

牛乳 照り焼きチキンバーガー(パン、照り焼きチキン、
ゆでキャベツ) ガーリックポテト
マカロニナポリタンソテー ビーンズサラダ



今日の主食は、うず巻きパンに照り焼きチキンとゆでキャベツをはさんで、
照り焼きチキンバーガーにして食べてください。パンにはさむ野菜は、生のレ
タスやキャベツなどが一般的ですが、学校給食では衛生管理の基準があり、
加熱してから提供しています。きゅうりも一度沸騰した湯でゆでてから、流水
で冷やしているため、生のきゅうりとは食感が違います。

さて、今日は学校給食の衛生管理に関するクイズです。

クイズ：学校給食の衛生管理で決められているものはどれでしょうか。

<1> 前日から調理をしてもよい

<2> 野菜は流水で2回以上洗う

<3> 中心部が75度で1分間以上続くように加熱する

今日のクイズの答え・・・<3>中心部が75度で1分間以上続くように加熱するでした。ノロウィ

ルスの恐れがあるカキなどの貝類は、中心部が85度以上の規定があります。また、前日から調

理はしてはいけないきまりになっており、野菜は流水で3回以上洗うことになっています。

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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【6月10日(金)の献立】

牛乳 ^{うめ}梅ごはん ^{さけ}鮭の^{うめ}梅マヨネーズ^や焼き いんげんのごま和え
^{あまから こ}甘辛粉^{いも}ふき芋 ^{あつ あ}厚揚げと^{こまつ な}小松菜の^{いた に}みそ炒め煮



今日は、11日の「入^{にゅうばい}梅」に合わせて「梅^{うめ}」を使った「梅ごはん」と「鮭の梅マヨネーズ焼き」を取り入れました。入梅はちょうど梅の実が熟す頃にあたります。入梅は、暦の上で梅雨入りを表すものであり、実際の梅雨入りの日は同じではありません。入梅は、芒種^{ぼうしゅ}から5日目、立春^{りっしゅん}から135日目に当たります。昔の人は、田植えや畑仕事の日取りを決めるための目安の一つとしていました。

さて、今日は梅に関するクイズです。

クイズ：次のうち、梅に関して正しいものはどれでしょうか。

<1> 梅の酸っぱさのものはクエン酸である

<2> 梅は生のままでも食べられる

<3> 梅干しの種の中身は「水神様^{すいじん}」と呼ばれている

今日のクイズの答え・・・<1>梅の酸っぱさのものはクエン酸であるでした。クエン酸は、体内で食べ物を分解し、エネルギーに変える際に重要な働きをしています。ちなみに生の梅には毒が含まれているため、食べられません。梅干しの種の中身は「天神様^{てんじん}」と呼ばれています。

ランチタイムズ

【6月13日(月)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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



牛乳 ごはん つくね^や焼き ^{だいがくいも}大学芋
さつま揚げ^あと野菜^{やさい}のうま煮^に こまつなのサラダ



今日の主菜^{しゅさい}のつくね^や焼きは、鶏のひき肉とたまねぎ、パン粉などを混ぜ合わせて加工しています。つくねやハンバーグなどを作るときには、肉に粘り^{ねば}気を出すために、塩を加えるのが基本ですね。今日のつくねは、やわらかくするために、塩だけでなく砂糖^{さとう}や水も加えています。新型コロナウイルス感染症の影響により、中学校の家庭科で調理^{ちようりじっしゅう}実習をする機会が減ってしまいましたので、ぜひ家庭でつくねやハンバーグ作りにチャレンジしてみてください。塩を加えない時や他の材料を入れた時など、比較するのもよいですね。

さて、今日は肉の調理に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、肉の調理について正しいものはどれでしょうか。

<1> 長く煮ると、かたい筋などがやわらかくなる

<2> 加熱すると身がふくらむ

<3> つくねの中心部は生焼けでも問題ない

今日のクイズの答え・・・<1>長く煮ると、かたい筋などがやわらかくなるでした。肉は加熱する

と身が縮んで、中から肉汁が出てきます。つくねは中心部までしっかり加熱しましょう。

ランチタイムズ

【6月14日（火）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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



牛乳 ごはん さばのカレー揚げ

つくだに 佃煮 とり 鶏ささみサラダ ぶた 豚バラ肉のニラタマ炒め



今日の主菜のさばのカレー揚げは、さばにしょうゆ、酒、おろししょうがで下味をつけておき、米粉とカレー粉をまぶして油で揚げました。酒、しょうが、カレー粉には魚の臭みをやわらげる働きがあります。給食の揚げ物の衣には、仕上げたい料理のイメージに合わせて米粉や片栗粉、小麦粉などを使い分けています。米粉は、お米を細かくくだいて粉状にしたものです。米粉を使用することは、日本の米の自給率を上げることにもつながりますので、給食でも積極的に使用しています。

さて、今日は日本の米の自給率に関するクイズです。

クイズ：日本の米の自給率はどのくらいでしょうか。

<1> 約37%

<2> 約77%

<3> 約97%

今日のクイズの答え・・・<3>約97%でした。平成22年から29年の間は96～98%の間を

推移しています。ちなみに、小麦は9～15%の間を推移しており、大変自給率が低いです。

ランチタイムズ

【6月15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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



牛乳 キャロットバターライス ^{とりにく}鶏肉の^{にこ}トマト煮込み

グリーンサラダ ジャーマンポテト フルーツ^{しらたま}白玉



今日の^{しゅさい}主菜の^{とりにく}鶏肉のトマト煮込みは、にんにく、セロリー、ロリエ、パセリの香りを生かして作りました。^{いた}鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒めて、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、手作りのルウなどを加えて煮込みました。

ジャーマンポテトという名前は^{わせいえいご}和製英語です。ジャーマンポテトという料理はドイツにはありません。ドイツには、「ブラート・カルトツフェルン」という料理があり、「^{いた}炒めじゃがいも」という意味です。

さて、今日は和製英語で呼ばれている食べ物に関するクイズです。

クイズ：次のうち、和製英語で呼ばれている食べ物はどれでしょうか。

<1> ロールキャベツ

<2> ジャム

<3> トマトソース

今日のクイズの答え・・・<1>ロールキャベツでした。英語では、cabbage roll (キャベッジ ロオウル) もしくは、stuffed cabbage (スタフド キャベッジ) と言います。

ランチタイムズ

【6月16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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



牛乳 ごはん ジャー جان ドウフ 家常豆腐
コーンしゅうまい バンバンジー



今日の主菜の^{しゅさい}家常豆腐^{ジャー جان ドウフ}は、中国の家庭料理の一つです。^{とうふ}豆腐^あを油で揚げたものと家庭にある野菜を組み合わせ^{いた}た炒め物です。決まった材料や味付けはなく、それぞれの家庭の味があります。今日は、豚肉、にんじん、干しいたけ、たけのこ、キャベツ、長ねぎを加え、しょうゆ、みそ、オイスターソース、トウバンジャンなどで味付けをしています。

バンバンジーは^む蒸し^{どり}鶏^{から}に辛いソースをかけた中国の料理です。日本に伝わり、野菜^そを添えたり、ごまだれをかけたりする料理に変化しました。

さて、今日は鶏肉に関するクイズです。

クイズ：次のうち、鶏肉の部位^{ぶい}のうち脂肪分が少なく、たんぱく質が多く、蒸し鶏に向いているのはどの部位でしょうか。

<1> もも

<2> 皮

<3> ささみ

今日のクイズの答え・・・<3>ささみでした。おね肉も蒸し鶏に向いています。

ランチタイムズ

【6月17日（金）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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



牛乳 ごはん みそチキンカツ きんときまめ あまに
金時豆の甘煮
はくさい あ はるさめ いた もの
白菜のおかか和え 春雨の炒め物



今日の主菜の^{しゅさい}みそチキンカツは、^{はっちょう}八丁みそ、^{さとう}赤みそ、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、白すりごま、白いりごまで作ったたれをかけています。

八丁みそは、^{あいち}愛知県^{おかざき}岡崎市^{はっちょうちよう}八帖町の特産物です。八丁みそは、大豆と塩のみで作る色の^こ濃いみそで、^{しぶみ}渋味のある^{どくとく}独特な風味が特徴です。大きな木^き桶に仕込み、石を^{しよくにん}職人の手で山のように^つ積み上げて^{おもし}重石をして、2年以上^{じゅくせい}熟成させます。米みそが半年から長くても1年程で出来上がるのに比べると、大変熟成期間が長いです。

さて、今日はみそに関するクイズです。

クイズ：日本国内で一番多く生産されているみそはどれでしょうか。

<1> 豆みそ

<2> 米みそ

<3> 麦みそ

今日のクイズの答え・・・<2>米みそでした。日本国内で生産されているみその約8割が米みそです。麦みそは、中国、四国、九州地方を中心に作られています。

ランチタイムズ

【6月20日(月)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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



牛乳 ごはん ボロニアカツ 野菜サラダ

ペペロンマカロニ ジャがいものクリーム^に煮



今日の主菜^{しゅさい}のボロニアカツは、ボロニアソーセージに衣をつけて、油で揚げたカツです。ボロニアソーセージとは、イタリアの北部の町、ボローニャで伝統的に作られてきた直径 20cm を超えるものもある大きなソーセージです。給食向けに鶏肉を主に使用したものを使用しました。

ペペロンマカロニは、オリーブオイル、にんにく、赤唐辛子^{あかとうがらし}、塩、黒こしょうで味付けをしています。ペペロンチーノはイタリア語で「唐辛子」という意味です。

さて、今日は赤唐辛子に関するクイズです。

クイズ：日本の赤唐辛子は別名何と呼ばれているでしょうか。

<1> 鷹^{たか}の爪^{つめ}

<2> 魔女^{まじょ}の爪

<3> 悪魔^{あくま}の爪

今日のクイズの答え・・・<1>鷹の爪でした。空に向かって伸びる実の様子が鷹の爪と似ていたため、鷹の爪と呼ばれるようになったそうです。

ランチタイムズ

【6月21日(火)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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め しらたきのピリ辛炒め
いかの竜田揚げ 茎わかめサラダ



今日の主菜は豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじを炒めて、酒、みりん、しょうゆ、しょうがなどで味付けした「豚肉のしょうが炒め」です。豚肉とたまねぎを組み合わせた料理は家庭でもよく登場すると思います。豚肉に多く含まれるビタミンB1は、たまねぎに含まれる硫化アリルと一緒に食べると吸収率が上がるからです。「スタミナ」という料理の名前が、豚肉を使用した料理についていることがあります。豚肉には、鶏肉や牛肉など他の肉に比べてビタミンB1が5倍以上多く含まれているからです。

さて、今日は豚肉のしょうが炒めに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、豚肉のしょうが炒めにしょうがを加える理由は何でしょうか。

<1> 豚肉の火の通りをよくするため

<2> 豚肉の脂身を取り除くため

<3> 豚肉をやわらかくするため

今日のクイズの答え・・・<3>豚肉をやわらかくするためでした。しょうがには、たんぱく質分解

酵素が含まれており、肉をやわらかくする働きや臭いを消す働きがあります。

ランチタイムズ

【6月22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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



はっこうにゅう 発酵乳 ジュウシイ ぐるくんのフライ

ふ 麴チャンプルー 黒みつかん



今日の給食は、1日早いですが、6月23日の「^{おきなわ}沖縄慰霊の日」に合わせ、^{とくさんぶつ}沖縄県の料理や特産物を取り入れました。^{たいへいようせんそう}太平洋戦争末期の^{みんかんじん}民間人を巻き込んだ沖縄での地上戦により、日米両軍と民間人合わせ約20万人が犠牲となりました。日本軍の^{そしきてきせんとう}組織的戦闘が終わったとされる6月23日を「^{いれい}慰霊の日」と定め、^{せんぼつしゃ}沖縄戦等の戦没者を追悼する日と定められています。

ジュウシイは、^{こんぶ}豚肉、^た昆布を使用した^こ沖縄の炊き込みごはんです。ぐるくんの正式名は「タカサゴ」で、沖縄県の県魚にも指定されています。

さて、今日は^ふ麴チャンプルーに関するクイズです。

クイズ：次のうち、「チャンプルー」とはどういう意味でしょうか。

<1> 野菜をたっぷり使ったおかず

<2> 混ぜこぜにしたもの

<3> 卵でとじた料理

今日のクイズの答え・・・<2>混ぜこぜにしたものでした。ゴーヤなどの野菜や豆腐、^{くるまぶ}車麴など

を使用した^{いた}炒め物です。様々な食材を組み合わせるため、^{えいよう}栄養バランスも^{すぐ}優れています。

ランチタイムズ

【6月23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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



牛乳 ごはん なつやさい
夏野菜カレー

コーンサラダ こんにゃくゼリーポンチ



今日は、小平市内の小学校では小平市内産の^{なつやさい}夏野菜を使用した「小平夏^{こだいらなつ}野菜カレー」が提供されます。中学校給食は代替給^{だいたいきゅうしょく}食期間中で、小平市内産の野菜の活用が難しいため、「夏野菜カレー」にしました。鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもといった^{ていばん}定番の材料に加えて、かぼちゃ、なす、ピーマン、トマトといった夏野菜を使用しています。今回は残念ながら使用していませんが、小平市内では6月から7月にかけて多くの夏野菜が生産されており、^{ちよくばいじょ}直売所や農家さんの^{にわさき}庭先で入手することができます。

さて、今日は夏が^{しゅん}旬の夏野菜に関するクイズです。

クイズ：次のうち、夏の旬の野菜以外のものはどれでしょうか。

<1> ブロッコリー

<2> ズッキーニ

<3> きゅうり

今日のクイズの答え・・・<1>ブロッコリーでした。ブロッコリーは1年中お店で売られていますが、11月から3月にかけての冬から早春が本来の旬になります。

ランチタイムズ

【6月24日（金）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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



牛乳 わかめごはん ^{あつ あ}厚揚げと^{ぶたにく}豚肉の^{ねぎしおいた}葱塩炒め

^{こまつ な}小松菜の^{しょうゆいた}バター醤油炒め ビーフンサラダ



今日の主菜の^{しゅさい}厚揚げと^{あつ あ}豚肉の^{ねぎしおいた}葱塩炒めは、豚肉、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、もやし、にら、厚揚げを^{いた に}炒め煮にしています。味付けは、酒、塩、こしょう、^{かじゅう}レモン果汁でさっぱりとした味わいに仕上げています。ねぎ塩だれは、焼き肉などの肉料理の他、いかやほたてなどの^{たんぱく}淡泊な味わいの^{ぎょかいりい}魚介類との相性がよいです。

サラダには、ビーフンという中国南部^{はっしょう}発祥のめんを加えました。

さて、今日はビーフンに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、ビーフンの原料はどれでしょうか。

<1> ジャガイモ

<2> 小麦粉

<3> 米

今日のクイズの答え・・・<3>米でした。^{ねば け}粘り気の少ない^{まい}インディカ米を使用しているのが^{とくちょう}特徴

です。中国南部から^{たいわん}台湾、東南アジアそして日本へと伝わり、^{した}親しまれている食材です。

ランチタイムズ

【6月27日(月)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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



牛乳 ^{たかな}高菜チャーハン ^{あつや たまご}厚焼き卵 ^{しろみざかな}白身魚のチリソースかけ
ゆでとうもろこし ^{あおな}青菜のナムル



今日は九州産^{きゅうしゅうさん}の高菜漬^{たかなづ}けを使用したチャーハンです。高菜は、からの原料になっているカラシ菜の仲間とされており、ピリツとした^{からみ}辛味があるのが特徴です。主に漬物に加工され、今日のようなチャーハンや^{めんるい}麺類、油で炒^{いた}める料理に活用されることが多いです。

^{しろみざかな}白身魚のチリソースかけは、ホキを油で揚^あげてしょうが、にんにく、長ねぎの香りをきかせたチリソースをかけています。トウバンジャンという中国^{はっしょう}発祥の辛いみそでソースの辛味をつけています。

さて、今日は^{たかなづ}高菜漬けに関するクイズです。

クイズ：次のうち、高菜漬けを使用した米料理は何というのでしょうか。

<1> ちらしずし

<2> めはりずし

<3> いなりずし

今日のクイズの答え・・・<2>めはりずしでした。皆さんの使用している家庭科の教科書にも写

真^{けいさい}が掲載されています。麦ごはんのおにぎりを高菜の漬けものでくるんだ料理です。

ランチタイムズ

【6月28日（火）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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



牛乳 ごはん 肉団子の甘酢あん 肉野菜炒め

小松菜としらすの煮浸し こんにゃくサラダ



今日の主菜は、肉団子を素揚げしたものにたまねぎ、にんじんを加えた甘酢あんをかけた料理です。甘酢は、甘みが強めな合わせ酢のことを言います。お酢、砂糖、塩またはしょうゆを合わせて作ります。

酢に同量のしょうゆを加えたものは二杯酢、酢としょうゆとみりんを加えたものは三杯酢と言います。ちなみに、ちらしずしに使用するすし酢は、酢に砂糖、塩を加えたものです。ポン酢は、ゆずやかぼすなどのかんきつ類の果汁に酢やしょうゆなどの調味料を加えたものです。

さて、今日は酢に関するクイズです。

クイズ：「酢」は何の調味料を作る過程で生まれたものでしょうか。

<1> 酒

<2> 砂糖

<3> みそ

今日のクイズの答え・・・<1>酒でした。酢は酒を作る過程でできたとされています。日本では、

米や麦などの穀物から、海外ではぶどうやりんご、パイナップルなどから酢が作られています。

ランチタイムズ

【6月29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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



牛乳 食パン りんごジャム 鶏肉の塩麴唐揚げ
ハムとキャベツのソテー マセドアンサラダ ラタトゥイユ



今日の鶏肉のから揚げは、塩麴しおこうじという調味料に漬つけ込こみ、片栗粉をまぶして油で揚げあげています。塩麴しおこうじを下味に使用すると、肉がやわらかくなり、うま味こめこうじが加わります。塩麴は、米麴こめこうじ、塩、水はっこうを合わせて、発酵させて作ります。

マセドアンサラダの「マセドアン」とは、フランス語で「さいの目切り」という意味です。小さく角切りにした野菜をマヨネーズ（今日は卵不使用のマヨネーズ）などで味付けしたサラダです。ポテトサラダと材料は似ていますが、マセドアンサラダではじゃがいもはつぶさずに使用します。

さて、今日はじゃがいもに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、じゃがいもの原産地はどこでしょうか。

<1> 東南アジア

<2> 日本

<3> 南米

今日のクイズの答え・・・<3>南米でした。南米のアンデスから、新大陸発見とともにヨーロッパに渡り、アジアへと広まりました。荒れた土地でも育ち、収穫が早く、しかも栄養が豊富です。

パに渡り、アジアへと広まりました。荒れた土地でも育ち、収穫が早く、しかも栄養が豊富です。

ランチタイムズ

【6月30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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



牛乳 ごはん ^{なつやさい}夏野菜と^{ぶたにく}豚肉の^{いた}みそ炒め

鶏そぼろきんぴら ^{きりぼしだいこん}切干大根と^{ずあ}じゃこの^{ごま酢}和え



今日の主菜は、たまねぎ、なす、ピーマンといった^{なつやさい}夏野菜と^{ぶたにく}豚肉を炒めて、濃いめのみそ味に仕上げました。数年前に市内の中学生が家庭科の夏の課題で考えた料理です。味付けに使用したみそは、赤みそとテンメンジャンという^{はっしょう}中国発祥の甘みそを組み合わせています。

^{きりぼしだいこん}切干大根と^{ずあ}じゃこの^{ごま酢}和えは、ゆでた切干大根、きゅうり、わかめを^{こめず}ごま油、^{さとう}米酢、しょうゆ、砂糖で味付けし、ちりめんじゃこを加えました。

さて、今日はちりめんじゃこに関するクイズです。

クイズ: ^ぼちりめんじゃこ^{ちが}としらす干しの違いは何でしょうか。

<1> 加工の方法が違う

<2> 魚の種類が違う

<3> 水揚げされた地域が違う

今日のクイズの答え・・・<1>加工の方法が違うでした。ちりめんじゃことしらす干しは、元々は

同じ魚です。生のしらすをゆでて、^{てんび}天日干し^ぼや^{かんそうき}乾燥機などで軽く乾燥させたものが「しらす干し」

です。さらに乾燥させてかために仕上げたものが「ちりめんじゃこ」です。