

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



【7月1日(金)の献立】

牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ ちりめんキャベツ
ごぼうサラダ きりぼしだいこんに切干大根の煮つけ



今日のハンバーグには、豆腐を混ぜこんであります。豆腐ハンバーグを上手に作るコツとしては、豆腐は木綿豆腐などのかたい豆腐を使用すること、水切りをよくすること、ひき肉と豆腐をよく混ぜ合わせることです。

副菜のちりめんキャベツは、ゆでキャベツ、たくあん漬け、白ごま、ちりめんじゃこを合わせ、しょうゆ、砂糖、ごま油で味付けをしました。

サラダには、食物繊維が豊富に含まれるごぼうを使用しました。

さて、今日はことわざに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、「競走で数人を一気に追い抜くこと」を意味するある野菜の名前が使われていることわざはどれでしょうか。

<1> 大根抜き

<2> ごぼう抜き

<3> にんじん抜き

今日のクイズの答え・・・<2>ごぼう抜きでした。「ごぼう抜き」には、他に棒状のものを一

気に引き抜くこと、大勢の中から一人ずつを引き抜くことという意味があります。

ランチタイムズ

【7月4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 とうもろこしご飯 ^{さけ} 鮭ザンギ

ピーマンソテー ^{とうふ かいそう} 豆腐海藻サラダ ポテトサラダ



今日の主食の^{しゅしょく}とうもろこしご飯は、北海道産のたっぷりのとうもろこしとバター、塩、うすくちしょうゆを混^たぜて炊^たいています。日本では、^{みじゆく}未熟なとうもろこしの実を主に食べていますが、世界的にみると乾燥^{かんそう}させて粉にしたり、牛や豚などの家畜^{かちく}のえさに利用されたりすることが多いです。

^{さけ}鮭ザンギは、北海道の料理です。北海道では、鶏肉^{から あ}の唐揚げのことを「ザンギ」と呼んでおり、鮭の唐揚げのことを鮭ザンギと呼んでいます。ザンギという名前は、中国料理の鶏の唐揚げ「炸^{ザーギー}鶏^{ゆらい}」に由来します。

さて、今日は世界三大穀物^{さんだいこくもつ}に関するクイズです。

クイズ：世界三大穀物と言われているのはどれでしょうか。

<1> 米・小麦・じゃがいも

<2> 小麦・大豆・とうもろこし

<3> 米・小麦・とうもろこし

今日のクイズの答え・・・<3>米・小麦・とうもろこしでした。生産量はとうもろこし、小麦、

米、じゃがいもの順に多いです。さつまいもやキャッサバなども多く生産されています。

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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【7月5日(火)の献立】

牛乳 冷やし中華(ゆで中華めん、ごまだれ、ハム、ゆで野菜、ミニトマト) きびなごフライ 青菜としめじのソテー



今日の主食は、暑い日に人気の冷やし中華です。冷やし中華は、日本発祥の料理です。昭和10年代の冷房設備がなかった頃に、麺をゆでて冷たい流水で冷やした料理を考え出したそうです。夏バテ防止のために、チャーシューやゆで卵などのたんぱく質がとれる食材と、ゆでたキャベツやにんじん、きゅうりといった野菜を添えていたそうです。夏休みや休日の昼に麺料理を食べる時にも、たんぱく質のとれる食材や野菜を組み合わせましょう。

さて、今日は中華麺に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、中華麺に独特の風味と弾力を作るために加えるものはどれでしょうか。

<1> かんすい

<2> にがり

<3> ペクチン

今日のクイズの答え・・・<1>かんすいでした。日本では食品衛生法で、かんすいの規格が定められています。

炭酸水素ナトリウムなどのリン酸塩を1から2種類以上を配合したものです。

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



【7月6日(水)の献立】

牛乳 ごはん マーボー 麻婆なす ちゅうか 中華サラダ
いかとブロッコリーの炒め物^{いたもの}



今日の主菜は、夏野菜^{しゅさい}のなすを使用した^{なつやさい}麻婆なす^{マーボー}です。なすに含まれる成分のうち、93%以上が水分です。昔から、なすは体を冷やす作用があると言われており、中国では解熱剤^{げねつざい}として食べられていたそうです。

なすの独特の紫色^{どくとく むらさきいろ}は、「ナスニン」と呼ばれます。ナスニンは、アントシアニン色素^{しきそ}の仲間です。アントシアニン色素には、老化^{ろうか}やがん、生活習慣病^{せいかつしゅうかんびょう}を予防^{よぼう}する力があるとされていますが、水に溶けやすく、効果も長くて数時間しか持続しないため、こまめに摂取^{せつしゅ}する必要があります。

さて、今日はアントシアニン溶液^{ようえき}に関するクイズです。

クイズ：アントシアニン溶液は、酸性では何色でしょうか。

<1> 紫

<2> 赤

<3> 緑

今日のクイズの答え・・・<2>赤でした。中性では紫、アルカリ性では緑ですね。最近見かける

青いお茶「バタフライピー」に含まれる色素もアントシアニン色素です。

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



【7月7日(木)の献立】

牛乳 いろど 彩りごはん メンチカツ オクラのポン酢和え
じゃがいもの甘辛炒め たなばた セタサラダ たなばた セタデザート



今日の給食は、セタに合わせた献立です。星型の食材を取り入れました。

ポン酢和えに使用したオクラに含まれるぬめりの成分はガラクトン、ペク

チンといった食物繊維です。整腸作用を促し、コレステロールを排出する作用があります。ぬめりが苦手という人もいるかと思いますが、夏バテ予防にも役立つ野菜なので、チャレンジしてみてください。

セタサラダには、天の川に見立てた魚のすりみで作った麺を使用しました。しょうゆ、酢、ごま油、ごまなどで中華風の味付けをしました。

さて、今日はセタに関するクイズです。

クイズ：次のうち、「たなばた」とは元々は何のことでしょうか。

<1> 畑を耕す道具

<2> そうめんを作る道具

<3> 布を織る道具

今日のクイズの答え・・・<3>布を作る道具でした。棚機津女と呼ばれる女性が棚機と呼ばれる

機織り機で神様に捧げる着物を織って棚に供え、神さまを迎えて秋の豊作を祈っていました。

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 小坂 尚未

栄養士 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【7月8日(金)の献立】

牛乳 ごはん ^{とりにく}鶏肉の^あカレー揚げ ^{こだいりさん}小平産ゆでとうもろこし
^{あおな}青菜とじゃこのサラダ かわりきんぴら



今日の主菜の^{しゅさい}鶏肉の^{とりにく}カレー揚げは、^あ米粉に^{こめこ}カレー粉を加えたものを鶏肉にまぶして、油で揚げています。

^{ふくさい}副菜のゆでとうもろこしは、小平市内でとれたとうもろこしを使用しました。4月の初めに種をまきをしたものが、約3ヶ月で収穫できる大きさに育っています。1本の苗には2、3つ実がなるのですが、最終的には1つの実だけを残します。小さいうちに収穫した実は、ヤングコーンと呼ばれています。

さて、今日はとうもろこしに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、とうもろこしに関して正しいものはどれでしょうか。

<1> 実の^{せんたん}先端にある茶色いひげは^{おばな}雄花である

<2> ひげと^{つぶ}粒の数は同じである

<3> 収穫直後よりも時間をおいた方が^{あま}甘くなる

今日のクイズの答え・・・<2>ひげと粒の数は同じである。実の先端にある茶色いひげは、雌花

で、粒と一粒ずつつながっています。とうもろこしは、^{せんと}鮮度が大切な野菜で収穫直後が一番甘い

です。^{こうごうせい}光合成によって^{とうぶん}糖分が作られますが、時間とともにでんぷんに変化します。

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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【7月11日(月)の献立】

牛乳 ごはん ^{さわら} 鯖 ^{さいきょうや} の西京焼き ^{こまつな} 小松菜と ^あ ちくわのごま和え
^{あつや たまご} 厚焼き卵 ^{た あ} 炊き合わせ



今日の主菜の ^{しゅさい} 鯖 ^{さわら} の西京焼きは、^{さいきょうや} 白みそ、^{さとう} みりん、砂糖、酒を合わせたところに鯖をつけこんで焼いたものです。^{どこ} みそ床につけこむことで、魚を長持ちさせ、みその風味をつけることができます。海から遠い京都でも美味しく魚を食べるための工夫として、考え出された調理方法といわれています。

^{た あ} 炊き合わせは、日本の煮物の調理方法の一つです。別々に煮た材料を盛^もり付けます。今日はがんもどきを野菜とは別に煮ています。固さやそれぞれの材料の持ち味を生かすための調理方法です。

さて、今日は ^{さわら} 鯖に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、鯖がエサとしているものはどれでしょうか。

<1> アジやイワシ

<2> 動物プランクトンや小魚

<3> 植物プランクトン

今日のクイズの答え・・・<1>アジやイワシでした。鯖は顔つきが ^{するど} 鋭く、口が大きくてあごにはとがった歯があります。性格もどうもうで飼育が困難なため、水族館ではあまり見かけないです。

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 小坂 尚未

栄養士 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【7月12日(火)の献立】

牛乳 ターメリックライス バターチキンカレー

フライドポテト ビーンズサラダ



今日の主食のターメリック^{しゅしよく}ライスは、インドの料理の一つです。黄色い色のターメリック^{こうしんりょう}という香辛料を使用しています。アジアでは、布の染料^{せんりょう}や化粧品^{けしょうひん}にも使われています。

バターチキンカレーは、インドで親^{した}しまれてきた料理です。「タンドリーチキン」を作る際に、余^{あま}ったソースにトマトやバターなどを加えて作ったのが始まりとされています。クミンやコリアンダー、カルダモン、ターメリック、オールスパイス^{こうしんりょう}といった香辛料を加えています。

さて、今日はカレーに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、カレーの語源^{ごげん}はどれでしょうか。

<1> 様々なスパイスを使用した料理

<2> 黄色い色の煮込み^{にこ}料理

<3> ごはんにかける料理

今日のクイズの答え・・・<1>様々なスパイスを使用した料理でした。インドでは香辛料を使った

煮込み料理はたくさんあり、それぞれに料理名がついています。

ランチタイムズ

【7月13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

ルーローハン(ごはん、ルーローハンの具)

うずらたまごの塩ゆで 大豆もやしのサラダ えびしゅうまい



今日の主食のルーローハン^{しゅしょく}は、台湾^{たいわん}の家庭料理の一つです。豚肉のこま切れを甘辛^{あまから に こ}く煮込んだものをご飯の上にかけて食べます。最近^{さいきん}は、レトルト食品やスーパーマーケットのお弁当などでもよく見かけるので、食べたことがある人もいます。本来は、五香粉^{ウーシャンフェン}という八角^{はっかく}や山椒^{さんしょう}などの混合スパイスを加えますが、給食用には手に入らなかった^{こなざんしょう}ので、粉山椒のみ加えました。台湾料理は日本でも人気があります。小籠包^{ショウロンポウ}や台湾カステラ、タピオカミルクティーなどが有名ですね。

さて、今日は台湾に関するクイズです。

クイズ：次のうち、台湾での生産量が少ない果物はどれでしょうか。

<1> りんご

<2> バナナ

<3> パイナップル

今日のクイズの答え・・・<1>りんごでした。りんごは、台湾での生産が少ない果物です。日本の

青森県などからも輸入されています。パイナップルは日本へも近年多く輸出されています。

ランチタイムズ

【7月14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 鶏肉となすのスタミナ炒め^{いた}

寒天のサラダ かぼちゃサラダ



今日の主菜^{しゅさい}の鶏肉となすのスタミナ炒め^{いた}には、鶏肉となすの他にたまねぎ、ピーマンを加えています。スタミナとは、体力や持久力^{じきゅうりょく}のことです。スタミナがつく料理というと、長時間の運動やストレス、病気などに耐え^たられるような体力や持久力を補^{おぎな}う栄養が入った料理を意味します。栄養素^{えいようそ}でいうと、たんぱく質、ビタミンB1^{ビーワン}、ビタミンB2^{ビーツー}、鉄分といった栄養素がスタミナに深く関係しています。今日使用している食材でいうと、鶏肉、たまねぎ、にんにくが^{がいとう}該当します。

さて、今日はにんにくに関するクイズです。

クイズ：世界で一番にんにくを生産しているのはどの国でしょうか。

<1> 日本

<2> インド

<3> 中国

今日のクイズの答え・・・<3>中国でした。2位インド、3位バングラディッシュと続きます。日本は

38位です。ちなみに、日本の中では、青森県、香川県、北海道の順に多く生産されています。

ランチタイムズ

【7月15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 かやくごはん ^{まめ}豆あじの^{なんばんづ}南蛮漬け

れんこんとツナのごま和え ^{こだいらさんえだまめ}小平産枝豆 ハムとキャベツのソテー



今日の主食のかやくごはんの「かやく」は、^{やくみ}薬味を加えるという意味の「加^か薬味」という言葉に由来します。加^{やくみ}薬味は、薬に加える^{ほじょ}補助の薬のことで、辛^{から}子、しょうが、^{さんしょう}山椒など^{やくこうせいぶん}薬効成分や香り、味を加えるものでした。転じて、今日の「かやくごはん」のようにご飯や^{めんるい}麺類に入れる^{ぐざい}具材という意味もあります。ちなみに、カップラーメンなどに入っている^{かんそう}乾燥のねぎやごまなどが入った^{ふくろ}袋にも「かやく」と書かれていることがあります。^{めん}麺に入れる具材という意味です。

^{ふくさい}副菜には、^{こだいら}小平市内産の^{かお}香り^{ゆた}豊かな^{えだまめ}枝豆を使用しました。

さて、今日は枝豆に関するクイズです。

クイズ：次のうち、^{せんど}鮮度のよい枝豆はどれでしょうか。

<1> うぶ毛の少ないもの

<2> 枝付きのもの

<3> ^{はし}端が茶色くなっているもの

今日のクイズの答え・・・<2>枝付きのものでした。枝付きのものの方が、鮮度が保たれます。その他、うぶ毛が多いもの、緑色が鮮やかなものが鮮度がよいと言われています。

ランチタイムズ

【7月19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 パエリア アジの^{こうそう}香草フライ ^こ粉ふき芋^{いも}

ウィンナーと^{たまご}卵^{いた}の炒め物^{もの} キャベツのペペロンチーノサラダ



今日の主食の^{しゅしょく}パエリアは、^{ぎょかい}魚介類と^{こめりょうり}サフランを使用したスペインの米料理です。今日は、鶏肉、いか、あさり、えびなどを使用しました。

アジの^{こうそう}香草フライの香草は、香りの良いハーブのことです。ハーブには、魚^{くさ}の臭みをやわらげる効果^{こうか}があります。

キャベツのペペロンチーノサラダは、オリーブオイル、にんにく、^{とうがらし}唐辛子を使用したドレッシングで野菜とベーコンを和えています。

さて、今日はスペインに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、スペインの^{きこう}気候は^{おんたい}温帯の何という気候に属しているでしょうか。

<1> ^{せいがんかいようせいきこう}西岸海洋性気候

<2> ^{ねったいうりんきこう}熱帯雨林気候

<3> ^{ちちゅうかいせいきこう}地中海性気候

今日のクイズの答え・・・<3>^{ちちゅうかいせいきこう}地中海性気候です。夏は乾燥し、冬に雨が多く降ります。農業では、乾燥に強いオリーブやぶどう、オレンジなどが広く栽培されています。