

ランチタイムズ

【9月2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 豚キムチ炒め^{いた}（チーズ入り）

ほうれん草のごま和え^あ みかんヨーグルト



今日から2学期の給食が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、
「早寝・早起・朝ごはん」で生活のリズムを整えて、^{はやね はやお}疲れた時は^{つか}休養を^{きゅうよう}しっかりとり、学習に取り組んでいきましょう。

今日の献立は、^{こんだて}小平第六中学校の生徒が考えた献立です。昨年度の家庭科の夏休みの課題で取り組んだレポートの中からお弁当給食向けの献立を選んでいきます。今日の献立のポイントは、6つの^{き そしょくひんぐん}基礎食品群の全ての群を使用し、栄養バランスを意識しているところです。

さて、今日は6つの基礎食品群に関するクイズです。

クイズ：次のうち、2群に含まれる食品はどれでしょうか。

<1> 豚肉

<2> チーズ

<3> ほうれん草

今日のクイズの答え・・・<2>チーズでした。豚肉は1群、ほうれん草は3群でしたね。2群や3群の食品は不足しがちな栄養を多く含むので、意識して食べるようにしましょう。

ランチタイムズ

【9月5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 ハンバーグ じゃこ^{こんぶ}昆布

ポテトサラダ たまご^{たまご}い^い やさい^{やさい} 卵入り野菜ソテー



金曜日に引き続き、今日の給食は小平第六中学校の生徒が考えた^{こんだて}献立です。献立のテーマは、「ハンバーグプレート」です。元の献立は、ごはん、ハンバーグ、ポテトサラダ、野菜炒め^{やさしいた}、みそ汁^{しる}という組み合わせでした。汁物の提供^{しるもの}ができないので、代わりにカルシウムが多く^{せっしゅ}摂取できる「じゃこ^{こんぶ}昆布」を組み合わせました。ハンバーグは家庭科の教科書にも作り方が載っており、小平第六中学校の家庭科の課題ではメインにハンバーグを選ぶ生徒も何人いました。ぜひ、皆さんもおうちでハンバーグ作りに挑戦^{ちようせん}してみてください。

さて、今日はハンバーグの調理方法に関するクイズです。

クイズ：ハンバーグを作る時のコツはどれでしょうか。

<1> 材料を混ぜる回数は少ない方がよい

<2> 中心部に赤い色が残る程度に加熱する

<3> 塩を加えてこねることで形が崩れにくくなる^{くず}

今日のクイズの答え・・・<3>塩を加えてこねることで形が崩れにくくなるでした。材料は

ねばりが出るまでよく混ぜ、食中毒^{しよくちゆうどくよ}予防のため中心部までよく加熱します。

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



【9月6日(火)の献立】

牛乳 ごはん さばの^{しおや}塩焼き ^{ごもくまめ}五目豆

チンゲン^{さい}菜と豚肉の^{いた}炒め物 ブロッコリーサラダ



昨日に続き、今日の^{こんだて}献立も小平第六中学校の生徒が考えた献立です。元の献立は、ごはん、さばの^{しおや}塩焼き、チンゲン^{さい}菜と豚肉の^{ぶたにく}炒め物、ブロッコリーとトマトのサラダ、大根とわかめのみそ汁でした。サラダには、生のトマトをくし形にしたものが使用されていたのですが、給食での提供はできないので、コーンに変更しています。みそ汁の代わりに、^{ごもくまめ}五目豆を組み合わせています。チンゲン菜やブロッコリー、にんじんなど不足しがちな^{りよくおうしょくやさい}緑黄色野菜を多く取り入れた献立になっています。

さて、今日はチンゲン菜に関するクイズです。

クイズ：次のうち、チンゲン菜の^{げんさんち}原産地はどこでしょうか。

<1> 中国

<2> 日本

<3> インド

今日のクイズの答え・・・<1>中国でした。中国南部が原産地で、今でも中国で多く生産されています。日本国内では、茨城県、静岡県、愛知県などで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



【9月7日(水)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) ささかまぼこの天ぷら
きりぼしだいこん 切干大根と豚肉の塩炒め ブルーベリーのパウンドケーキ



今日の冷やしうどんは、ごはんの空容器にゆでうどん、めんつゆ、冷やしうどんの具を入れて食べます。よく混ぜて食べてください。

ブルーベリーのパウンドケーキは、小平第一中学校の生徒が考えた料理です。「自分で作る朝ごはんコンクール」という家庭科の課題で生徒が考えたもので、小平市内産のブルーベリーを使用しているのが特徴です。

さて、今日はブルーベリーに関するクイズです。

クイズ:2019年のブルーベリーの収穫量が最も多かったのはどこでしょうか。

<1> 群馬県

<2> 北海道

<3> 東京都

今日のクイズの答え・・・<3>東京都でした。農林水産省の「とくさん かじゅせいさんどうたいとうちようさ特産果樹生産動態等調査」による

と、2019年のブルーベリーの収穫量が最も多かったのは東京都です。2019年の東京都の

ブルーベリー収穫量は約372トンで、全国の収穫量の約16%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 小坂 尚未

栄養士 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【9月8日(木)の献立】

牛乳 ごはん ^{さけ} 鮭のごまだれかけ ^{きくい} 菊入りおひたし
なすと^{とりにく}鶏肉のレモン^{しょうゆ あ}醤油和え ^{こだいらしないさん}小平市内産ぶどう



今日の給食は、一日早いですが9月9日の^{ちょうよう}重陽の^{せつく}節句に合わせた献立です。重陽の節句は、「^{きく}菊の節句」とも呼ばれ、菊の花の香りを移した酒を飲んだり、栗ご飯、なすを使った料理を食べたりして^{おびょう そくさい}無病息災や^{ちょうじゅ}長寿を願う日です。今日は菊を使用したおひたしとなすを使った煮物を提供しました。なすと鶏肉のレモン^{しょうゆ あ}醤油和えは、小平第六中学校の生徒が考えた料理です。

栗を使ったごはんは、今現在栗の出回っている量が少ないため、残念ながら提供ができませんでした。

さて、今日はデザートの小平市内産のぶどうに関するクイズです。

クイズ：次のうち、^{しんせん}新鮮なぶどうの目安として正しいものはどれでしょうか。

<1> 枝が茶色くなっているもの

<2> 実の表面に白い粉がついているもの

<3> 実の色が薄めのもの

今日のクイズの答え・・・<2>実の表面に白い粉がついているものでした。白い粉は「ブルー

ム」と言うぶどうに含まれる^{しじつ}脂質が変化したもので、^{せんど}鮮度を保ち、病気を防ぐ働きがあります。

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 小坂 尚未

栄養士 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【9月9日(金)の献立】

牛乳 ^{あかまい}赤米ごはん 鶏肉の変わりみそ焼き 梅おかかサラダ
さといもの^にそばろ煮 ^{だんご}みたらし団子



今日の給食は、明日10日土曜日の「十五夜」に合わせた献立です。

元々は、十五夜は旧暦^{きゅうれき}の8月15日の晩のことでした。旧暦では7月、8月、9月が秋とされていて、十五夜は「仲(中)秋^{ちゅうしゅう}の名月^{めいげつ}」とも呼ばれています。十五夜は、ちょうどさといもの収穫時期であることから「芋名月^{いもめいげつ}」とも言います。今日の給食では、さといもを使った「さといものそばろ煮」とお月見団子の代わりに「みたらし団子」を取り入れました。十五夜には、お月見団子を十五個お供えする風習があります。

さて、今日はお月見に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、お月見に欠かせないものはどれでしょうか。

<1> ^{しょうぶ}菖蒲

<2> 菊

<3> ススキ

今日のクイズの答え・・・<3>ススキでした。ススキには魔除け^{まよけ}の力があるとされています。元々

は収穫前の稲穂^{いなほ}をお供えしていましたが、代わりにススキがお供えされるようになりました。

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 小坂 尚未

栄養士 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【9月12日(月)の献立】

はっこうにゅう 発酵乳 ごはん ポテトコロッケ こほうそうちゅうのう 個包装中濃ソース

からにく ピリ辛肉そぼろ パプリカとじゃがいものマヨしょうゆいた 醤油炒め

わかめとじゃこのサラダ



今日のピリ辛肉そぼろは、トウバンジャンという中国発祥のピリッと辛いみそを使用しています。ごはんにふりかけて食べてください。

副菜の「パプリカとじゃがいものマヨ醤油炒め」は、小平第一中学校の生徒が考えた料理です。国産のパプリカは手に入りませんでしたので、代わりにカラーピーマンを使用しています。パプリカとカラーピーマンは、ともにトウガラシの仲間です。パプリカの方が肉厚で甘みがあります。

さて、今日はピーマンに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、ピーマンから発見された栄養素はどれでしょうか。

<1> ビタミン C

<2> カロテン

<3> カルシウム

今日のクイズの答え・・・<1>ビタミンCでした。発見したハンガリーの科学者は、ノーベル生理学・医学賞を受賞しました。ちなみにカロテンはにんじんから発見され栄養素です。

ランチタイムズ

【9月13日（火）の献立】

牛乳 ごはん トマトカレー コーンサラダ

レモンゼリーポンチ

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



今日のカレーには、完熟^{かんじゅく}トマトのうま味を加えました。トマトには、酸味^{さんみ}と甘^{あま}味^みに加えて、「グルタミン酸^{さん}」といううま味が含まれています。

給食で使用的是、国産のトマトを加工した水煮缶詰^{みずにかん づめ}です。トマトの水煮缶詰というと、お店ではイタリアやスペインなどで加工されたものが多く出回っています。イタリアでは、生産しているトマトのうち約9割が加工に適した品種のトマトだそうです。トマトのうま味を生かしたトマトソースは、地中海沿岸の料理に欠かせないものとなっています。

さて、今日はトマトに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、トマトの原産地はどことされているでしょうか。

<1> 南米

<2> 東アジア

<3> 地中海沿岸

今日のクイズの答え・・・<1>南米でした。南米ペルーを中心としたアンデス高原の太平洋側の地域という説が有力です。コロンブスの新大陸発見後、ヨーロッパに伝わりました。

ランチタイムズ

【9月14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 コッペパン しろみざかな 白身魚フライ こほうそう 個包装ノンエッグタルタルソース
ほうれん草のサラダ チリコンカン カルボナーラポテト



今日の主食の^{しゅしょく}コッペパンは横に切れ目が入っています。お好みで卵不使用のタルタルソースをかけた白身魚フライをはさんで食べてください。白身魚の原料は「ホキ」という^{しんかいぎょ}深海魚を使用しています。

チリコンカンは、アメリカでよく食べられている料理です。ひき肉といんげん豆をチリパウダーなどのトマトソースやスパイスで^に煮こんで作る料理です。トルティーヤと一緒に食べるのが一般的ですが、今日のようなコッペパンにはさんでもおいしいと思います。試してみてください。

さて、今日はアメリカの料理に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、アメリカの料理はどれでしょうか。

<1> ブイヤベース

<2> クラムチャウダー

<3> ミネストローネ

今日のクイズの答え・・・<2>クラムチャウダーでした。クラムチャウダーは、アメリカの伝統的な貝と野菜のスープで、クリームベースのものとトマトベースのものがあります。

ランチタイムズ

【9月15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 ^{ごこく}五穀ごはん 豚肉のしょうが炒め ^{いた} ^{たこ}蛸ときゅうりのサラダ
^{あつや} ^{たまご}厚焼き卵 もやしとちくわのナムル ^{ふう}風サラダ



今日の給食は、小平第六中学校の生徒が考えた献立です。元の献立には、^{パンパンジー}棒々鶏サラダと鶏がらスープ卵入りがありましたが、調理作業の都合で厚焼き卵を組み合わせました。

蛸ときゅうりのサラダには、モッツアレラチーズが入っていましたが、衛生管理の面からゆでた^{とうふ}豆腐に代えました。使用している食品数も多く、たんぱく質がしっかりととれる献立になっています。

さて、今日はたこに関するクイズです。

クイズ：日本国内でたこの^{ぎょかくりょう}漁獲量が最も多いのはどこでしょうか。

<1> 兵庫県

<2> 香川県

<3> 北海道

今日のクイズの答え・・・<3>北海道でした。日本国内の全体の約66%が北海道で^{みずあ}水揚げされています。2位以下は兵庫県、青森県と続きます。今日使用したたこは、北海道産の「マダコ」です。

日本では、他にミズダコやイダコ、ヤナギダコといったタコがよく食べられています。

ランチタイムズ

【9月16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 さわら 鯖のゆずみそかけ きんときまめ あまに
くき 茎わかめサラダ 肉じゃが煮



今日の給食は、9月19日の「敬老の日^{けいろう}」に合わせた献立です。敬老の日は「長い年月にわたって社会に貢献^{こうけん}してきた高齢者^{こうれいしゃ}に敬意^{けいい}を示し、長寿^{ちょうじゅ}をお祝いする」という意味をもつ祝日^{しゅくじつ}です。

敬老の日の決まった行事食はないのですが、皆さんにも健康で長生きしてほしいという願いを込めて、今日は「ま・ご・は（わ）・や・さ・し・い」といった和食の食材を取り入れた献立にしました。まは「豆」、ごは「ごまなどの種実類^{しゅじつるい}」、は（わ）は「わかめなどの海藻^{かいそう}」、やは「野菜」、さは「魚」、いは「芋^{いも}」です。

さて、今日は「ま・ご・は・や・さ・し・い」の食材に関するクイズです。

クイズ：次のうち、「し」はどのような食材を表すでしょうか。

<1> しょうゆなどの「和食に欠かせないの調味料」

<2> しいたけなどの「きのこ」

<3> ごはんなどの「主食」

今日のクイズの答え・・・<2>しいたけなどの「きのこ」でした。普段不足しがちなカルシウ

ムや食物繊維^{しょくもつ せんい}がとれる食材の組み合わせですので、意識して取り入れてみてください。

ランチタイムズ

【9月20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 にくどうふ 肉豆腐

ナスとピーマンのにびた煮浸し キャベツのしおこんぶ塩昆布和え



今日の給食も、小平第六中学校の生徒が考えた^{こんだて}献立です。元の献立には、ほうれん草とトマト、卵を使ったスープもありました。

にく どうふ肉豆腐は、牛肉が使用されていましたが、国産の牛肉は高価なので、豚肉に代えています。元のレシピになるべく近づけて、豚肉、長ねぎ、豆腐のみのシンプルな組み合わせにしました。副菜の「ナスとピーマンの煮浸し」のナスとピーマンは油を使って一度調理しています。献立の作成者のコメントでも「油で揚げってからタレに浸すことで味を染み込ませやすくしました。」とありました。

さて、今日はナスに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ナスの原産地はどこでしょうか。

<1> メキシコ

<2> イタリア

<3> インド

今日のクイズの答え・・・<3>インドでした。ナスはインドの東部で生まれたと考えられています。

ナスは暑いほうが育ちやすく、太陽の光が強いほうが色がきれいになります。

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



【9月21日(水)の献立】

牛乳 シナガック ^あ揚げ^{はるま}春巻き ギニリン

チキンアドボ ナタデココフルーツ



今日の副菜の「ギニリン」は、小平第一中学校の生徒が朝ごはんメニューとして考えたフィリピンの郷土料理^{きょうど りょうり}です。ギニリンはタガログ語でひき肉を意味します。ひき肉の他に、にんじん、じゃがいも、グリーンピースを使用しています。主食のシナガックとチキンアドボもフィリピンの家庭料理です。シナガックは、フィリピンのガーリックライスです。長ねぎを加え、あっさりとした味付けにしています。おかずと一緒に食べるのが前提^{ぜんてい}です。チキンアドボの「アドボ」は、「^つ漬^こけ込む」という意味で、鶏肉^すを酢としょうゆに漬^にけ込んで煮ています。

さて、今日はデザートของนาตาคะโคผลไม้に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、ナタデココの原料はどれでしょうか。

<1> アロエ

<2> こんにゃくいも

<3> ココナッツ

今日のクイズの答え・・・<3>ココナッツです。ココナッツの汁にナタ菌を加えて発酵させて作る

東南アジアの伝統的な発酵食品の一つです。独特の食感が楽しめます。

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



【9月22日(木)の献立】

牛乳 鶏肉とごぼうの混ぜごはん ほっけのからあげ

いんげんのごま和え ゆでとうもろこし 秋野菜の炊き合わせ



今日の主菜^{しゅさい}には、白身魚の「ほっけ」を使用しました。ほっけという名前は、北の方でとれる魚という意味です。かつては北海道近海で大量にとれて、安い魚というイメージでしたが、今は漁獲量^{ぎょかくりょう}が減っています。今日はアメリカ産のものを使用しています。

明日9月23日は秋分の日ということで、お彼岸^{ひがん}の食べ物の一つとして煮物を取り入れました。秋野菜^{あきやさい}の炊き合わせ^たには、秋に旬を迎えるきのこのうちしめじを加えました。紅葉^{もみぢ}の形の生麩^{なまぶ}も1人1枚添^そえています。

さて、今日は生麩^{なまぶ}に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、生麩^{なまぶ}の原料はどれでしょうか。

<1> 小麦粉

<2> 海藻

<3> さつまいも

今日のクイズの答え・・・<1>小麦粉でした。生麩^{なまぶ}は、小麦粉に水を加えて練り、水の中でもみだ^{ちゅうしゅつ}して抽出したグルテンとモチ米の粉をあわせて蒸したものです。

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



【9月26日(月)の献立】

牛乳 ごはん ししゃもフライ ^{に びた}煮浸し 大豆もやしのサラダ
^{なま あ}生揚げと野菜のみそ炒め ^{いた}



今日の主菜に使用したししゃもは、骨も丸ごと食べられるため、カルシウムを多く摂ることができます。カルシウムの ^{きゅうしゅう}吸収を助けるビタミンDや成長期に特に必要な鉄も多く含んでいます。給食では小魚を使用した料理を時々提供しますが、成長期の皆さんに必要なカルシウムが効率よく摂れるからです。

他にも今日の給食で使用した緑黄色野菜の小松菜、大豆製品の油揚げ、生揚げにはカルシウムが多く含まれています。肉料理が好きな人も多いかと思いますが、小魚や緑黄色野菜、大豆製品を意識して食べるようにしましょう。

さて、今日はカルシウムに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、カルシウムを多く含む食品はどれでしょうか。

<1> 海藻

<2> 果物

<3> 米

今日のクイズの答え・・・<1>海藻でした。家庭科で学んだ6つの基礎食品群のうち、2群の牛

乳・乳製品、小魚、海藻には、カルシウムなどの無機質が多く含まれています。

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



【9月27日(火)の献立】

牛乳 ごはん ヤンニョムチキン さつまいもの甘煮

チャプチェ ナムル



今日の給食は、小平第六中学校の生徒が考えた^{こんだて}献立です。元の献立は、ごはん、ヤンニョムチキンの他にわかめスープ、ナムルという組み合わせでした。ヤンニョムチキンは^{かんこく}韓国の料理で、^あ揚げたフライドチキンに^{あまから}甘辛いたれをからめた料理です。今日のたれは、コチュジャン、ケチャップ、しょうゆ、みりん、砂糖、すりおろしたにんにく、白ごまで作っています。チャプチェとナムルも韓国の料理です。チャプチェは、春雨とにんじん、きのこ、肉の細切りを炒めた家庭料理です。チャプチェに使用する春雨は、さつまいもやじゃがいものでんぷんから作られた太めの「タンミョン」という春雨です。

さて、今日は韓国の料理に関するクイズです。

クイズ：次のうち、韓国の料理でないものはどれでしょうか。

<1> ビビンバ

<2> チンジャオロースー

<3> チヂミ

今日のクイズの答え・・・<2>チンジャオロースーでした。チンジャオロースーは中国の料理です。

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 小坂 尚未

栄養士 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【9月28日(水)の献立】

牛乳 ごはん 揚げ豆腐あ どうふのきのこあんかけ 大豆とじゃこの炒り煮い に
おひたし キムチポテト



今日の主菜の揚げ豆腐しゅさい あ どうふには、秋に旬しゅん むかを迎えるしめじとえのきたけを使ったあんをかけました。年間を通じて栽培されたきのこが売られているため、旬がわかりにくいと思いますが、自然に発生するきのこの旬は秋になります。

大豆とじゃこの炒り煮い には、大豆とちりんめじゃこ、ごまを甘辛くあまから炒めたものです。カルシウムがしっかりと摂れる副菜と ふくさいです。キムチポテトは、小平市内産の白菜で作ったキムチと豚肉、じゃがいもを炒め合わせています。

さて、今日はきのこに関するクイズです。

クイズ: おがくずに栄養分を加えてきのこを栽培する方法は何というのでしょうか。

<1> 原木栽培げんぼく

<2> 菌床栽培きんしょう

<3> 水耕栽培すいこう

今日のクイズの答え・・・<2>菌床栽培きんしょうでした。原木栽培とは、原木あなに穴をあけてきのこのもと

となる「種菌たねきん」を植えて、栽培する方法です。水耕栽培とは、土を使わず水と液体肥料えきたい ひりょうで植物を育てる栽培方法です。

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



【9月29日(木)の献立】

牛乳 食パン こほうそう 個包装ミルククリーム コーンシチュー
チキンカツ アスパラベーコンと たまごいた 卵炒め



今日のコーンシチューには、北海道産の甘いコーンを使用しました。ホールコーンという粒状つぶじょうのコーンとクリームコーンというなめらかになるまですりつぶしたコーンを使用しています。

ふくさい 副菜のアスパラベーコンと たまごいた 卵炒めは、小平第一中学校の生徒が考えた料理です。りよくおうしょく やさい 緑黄色野菜のアスパラガスとたんぱく質を多く含ふくむベーコン、たまごを炒めいた あ合わせた料理で、かんたん簡単に作れますので、朝ごはんにぴったりな料理です。アスパラガスをほうれん草やブロッコリーに変えても良いですね。

さて、今日はとうもろこしに関するクイズです。

クイズ：日本国内で一番多くとうもろこしを生産しているのはどこでしょうか。

<1> 千葉県

<2> 山梨県

<3> 北海道

今日のクイズの答え・・・<3>北海道でした。日本全体で生産されているとうもろこしのうち、約40%を北海道で生産しています。続いて、千葉県、茨城県、群馬県の生産量が多いです。

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



【9月30日(金)の献立】

牛乳 ^{うめ}梅ごはん つくね焼き ミニトマト れんこんのきんぴら
切り^{こんぶ}昆布と大豆のサラダ



今日の料理は、小平第六中学校の生徒が考えた^{こんだて}献立です。元の献立は、梅^{うめ}ごはん、^{まつかぜ}松風焼き、トマト、れんこんのきんぴら、ひじきのサラダです。調理作業の都合で、松風焼きを調理するのが難しく、つくね焼きに変更しました。

サラダは、オリーブオイル、^す酢、^{さとう}砂糖、塩で作ったドレッシングで味付けをしました。ドレッシングに使用する油をオリーブオイルからごま油に変えるだけで洋風から中華風の味付けに変わります。

さて、今日は昆布に関するクイズです。

クイズ：日本で一番多く昆布を生産しているのは北海道ですが、日本全体の何パーセントを生産しているでしょうか。

<1> 約90%

<2> 約60%

<3> 約30%

今日のクイズの答え・・・<1>約90%でした。岩手県、宮城県でも生産されています。昆布には真昆布、利尻昆布、長昆布など様々な種類があり、生産地によって種類が異なります。