

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



【10月3日(月)の献立】

はっこうにゅう 発酵乳 ごはん プルコギ にくだんご 肉団子のごめむ もち米蒸し

きゅうりとえのきのナムル だいがく 大学かぼちゃ



今日の主菜のプルコギは、^{しゅさい}韓国^{かんこく}の料理です。「プル」は「火」、「コギ」は「肉」という意味です。プルコギは、韓国の焼き肉というイメージがありますが、しょうゆなどの合わせ調味料につけこんだ^{うす}薄い肉とにんにく、野菜、きのこ、春雨などを鍋で炒め煮にする料理です。

副菜の大学かぼちゃは、^{ふくさい}大学^あいもと同じようにかぼちゃを油で揚げ、甘辛いたれをからめています。夏に収穫したかぼちゃは、秋を迎える頃にほどよく水分が抜けて^{あま}甘くおいしくなります。

さて、今日はかぼちゃに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、かぼちゃが日本に初めて伝わったのはどこでしょうか。

<1> 大分県

<2> 鹿児島県

<3> 沖縄県

今日のクイズの答え・・・<1>大分県でした。16世紀半ばにポルトガル船が現在の^{おく}大分県に流れつき、当時のお殿様にカンボジアでとれたかぼちゃを贈ったとされています。

ランチタイムズ

【10月4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 いわしの^{あま}甘みそかけ 野菜のしょうが^{ふうみ あ}風味和え
はりはり^づ漬^{ぶたにく}け 豚肉のしぐれ^に煮



今日10月4日は語呂合わせで「いわしの日」ということで、いわし料理を取り入れました。1985年に「いわしの日」が制定された当時はいわしは^{ほうりょう}豊漁だったそうです。ところがその後、いわしの^{ぎょかくりょう}漁獲量は^{げきげん}激減し、2000年台始めには、^{まぼろし}幻の魚になるのではという話もありました。近年は、^{ひかくてきこうちょう}比較的好調でいわしの^{ふりょう}漁獲量は増加傾向にあります。近年、不漁のさんまの代わりとして、脂がのっているいわしは人気があります。

さて、今日はいわしを題材にした詩に関するクイズです。

クイズ：次のうち、「大漁」の作者は誰でしょうか。

<1> ^{よ さ の あきこ}与謝野晶子

<2> ^{つ だ う め こ}津田梅子

<3> ^ず金子みすゞ

今日のクイズの答え・・・<3>金子みすゞでした。「朝焼け小焼けだ 大漁だ ^{おおばいわし}大羽鰯の

大漁だ 浜はまつりのようにだけど海のなかでは何万の ^{いわし}鰯のとむらいするだろう」という

詩です。金子みすゞの作品は他に「私と小鳥と鈴と」「こだまでしょうか」などがあります。

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



【10月5日(水)の献立】

牛乳 サフランライス キーマカレー うずらたまごの塩ゆで

じゃがバター コまつ菜じゃこサラダ



今日の主食は、米に、カレー粉、サフランなどを炊き込んだサフランライスです。サフランは、花の雌しべを乾燥させたものです。1つの花から3本しかとれないうえに、手作業で収穫しているため、大変高価なスパイスです。

キーマカレーには、赤ワインやきゅうりのピクルス、マッシュルームを細かくきざんだものを隠し味として加えています。カレー粉の他に、香りづけとして、ナツメグ、ロリエ、ガラムマサラといったスパイスも加えています。ガラムマサラは、仕上げに香りと辛みを補うスパイスです。

さて、今日はスパイスに関するクイズです。

クイズ：ナツメグは次のうち何の料理によく使用されるスパイスでしょうか。

<1> 鶏肉の唐揚げ

<2> ハンバーグ

<3> 豚肉のしょうが焼き

今日のクイズの答え・・・<2>ハンバーグでした。ナツメグには、肉や魚、牛乳の臭みを消す働きがあります。ミートボールやロールキャベツなどのひき肉料理によく使用されています。

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



【10月6日(木)の献立】

牛乳 ごはん ^{あつあ}厚揚げの^{いた}キムチ炒め

海そうサラダ えびしゅうまい



今日の主菜の^{しゅさい}厚揚げの^{あつあ}キムチ炒めには、小平市内産の白菜で作った白菜キムチを使用しました。たんぱく質がしっかりととれるボリュームのあるおかずです。厚揚げは、^{なまあ}生揚げとも呼ばれます。^{もめんどうふ}木綿豆腐を水切りし、高温の油で^あ揚げて作ります。豆腐の製造方法は、奈良時代から平安時代にかけて^{けんとう}遣唐使により伝えられたとされています。その後、室町時代に油で「^あ揚げる」という調理方法が伝わりました。しかしながら、江戸時代中期までは豆腐はごく限られた日にしか口にすることができないごちそうでした。

さて、今日は豆腐に関するクイズです。

クイズ：江戸時代中期までは主にどんな人たちが豆腐を食べていたのでしょうか。

<1> ^{そうりよ}僧侶

<2> 農民

<3> 商人

今日のクイズの答え・・・<1>僧侶でした。肉を口にすることができない僧侶たちにとって、豆腐

は重要なたんぱく源です。その他、^{しょうぐん}将軍を始め、武士の間で食べられていた高級品でした。

ランチタイムズ

【10月7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 ^{あおだいず}青大豆の炊き込みごはん ^た^こ ^{しおや}さばの塩焼き
えのきと小松菜のおひたし ^{こまつな} ^{いも}じゃが芋のきんぴら炒め
^{くりまっちゃ}栗抹茶ケーキ



今日の給食は、明日10月8日土曜日の「^{じゅうさんや}十三夜」に合わせた献立です。

十三夜は、ちょうど豆や栗の収穫時期と重なることから別名「^{まめめいげつ}豆名月」「^{くりめい}栗名月」とも呼ばれます。^{あおだいず}青大豆を使った炊き込みごはんと栗を使った^{くり}抹茶^{まっちゃ}ケーキを提供しました。

十五夜は中国から伝わった風習ですが、十三夜は日本で生まれた風習です。十三夜は「^{のち}後の^{つき}月」と呼ばれ、十五夜に次いで美しいとされています。

さて、今日は栗に関するクイズです。

クイズ：一般的に一つのイガの中にいくつ栗が入っているでしょうか。

<1> 1つ

<2> 2つ

<3> 3つ

今日のクイズの答え・・・<3>3つでした。一般的には3つですが、栽培技術によって、1つのイ

ガに栗が1つだけ入った大粒の栗が生産されている地域もあります。

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



【10月11日(火)の献立】

牛乳 ごはん おろしハンバーグ ^そ添え野菜(ゆでブロッコリー)
ハムサラダ マカロニソテー 小平産ブルーベリーシュークリーム



今日の給食は、「10月10日の目の^{あいご}愛護デー」に合わせた^{こんだて}献立です。にん
じん、ブロッコリー、^{こまつな}小松菜、^{りよくおうしよくやさい}ピーマンといった^{こんだて}緑黄色野菜を取り入れました。
緑黄色野菜に^{ふく}含まれるカロテンは、体内で^{へんかん}ビタミンAに変換され、^ひ目や皮
^ふ膚、^{ねんまく}粘膜などの健康に役立ちます。

デザートは、夏に収穫した小平市内産のブルーベリーを使ったシュークリ
ームです。甘酸っぱいブルーベリーをピューレ状にし、ホイップクリームと混
ぜ、シュー生地の中に注ぎました。では、ブルーベリーに関するクイズです。

クイズ:小平市の令和元年のブルーベリーの収穫量は、東京都内では第何
位でしょうか?

<1> 1位

<2> 7位

<3> 30位

今日のクイズの答え・・・<2>7位でした。小平市は、日本でのブルーベリー経済栽培発祥の地
であり、令和元年の収穫量は、91トンでした。

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



【10月12日(水)の献立】

牛乳 鯛めし 鶏の唐揚げ きゅうりの変わり漬け
ごま和え 豚肉と切干大根の炒め煮



今日の主食は、愛媛県の郷土料理である鯛めしです。酒、みりん、うすくち

しょうゆ、塩で味付けしたごはんに別で煮ておいた鯛を混ぜ込んでいます。

使用した真鯛は農林水産省の生産者支援事業により無償提供されたもの
です。日本国内で獲れる真鯛の割合は、養殖が8割、天然が2割と言われ
ています。今日使用している真鯛は養殖のものです。もともとは、真鯛は高級
な魚で、季節によっては手に入らない魚でしたが、養殖技術が普及したおかげで、一年中お店に並ぶようになりました。

さて、今日は鯛のことわざに関するクイズです。

クイズ：次のうち、鯛のことわざとして正しいものはどれでしょうか。

<1> 海老で鯛を釣る

<2> 烏賊で鯛を釣る

<3> 鰯で鯛を釣る

今日のクイズの答え・・・<1>海老で鯛を釣るでした。わずかな元手や労力で大きな利益を得るたとえです。実際に鯛を釣る際には海老はエサとして使用されています。

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



【10月13日(木)の献立】

ミルクコーヒー コッペパン クリームシチュー

ウィンナーのケチャップソースかけ ビーンズサラダ



今日の主食の^{しゅしょく}コッペパンには切れ目を入れてありますので、お好みでウィンナーのケチャップソースかけをはさんで食べてください。

クリームシチューは、シチューの定番の材料である鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを^{にこ}煮込み、手作りのルウを加えています。食べていても入っていることが分かりにくいとは思いますが、白いんげん豆のペーストも加えています。白いんげん豆は、大豆に比べるとたんぱく質は少なめですがミネラルと^{しょくもつせんい}食物繊維が豊富です。

さて、今日は白いんげん豆に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、白いんげん豆の原産地はどこでしょうか。

<1> ^{ちゅうなんべい}中南米

<2> 北アフリカ

<3> 東南アジア

今日のクイズの答え…<1>^{ちゅうなんべい}中南米でした。中南米のメキシコが原産地と言われています。中南米からヨーロッパ、中国へと伝わり、日本へと伝わったとされています。

ランチタイムズ

【10月14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 あじの香味だれ^{こうみ} 厚焼き卵^{あつや たまご}

チンジャオロースー 青椒肉絲^{くき} 茎わかめサラダ



今日の主菜は、しょうがと長ねぎの風味^{ふうみ}をきかせたあじの香味だれ^{こうみ}です。

かつおだし、砂糖^{さとう}、しょうゆ、酢^す、唐辛子^{とうがらし}を合わせたたれにしょうがと長ねぎを加えてさっと加熱し、食感^{しょっかん}を残すように工夫しています。

副菜^{ふくさい}の青椒肉絲^{チンジャオロースー}は、中国の料理で豚肉^{ぶたにく}とピーマンの細切り炒め^{ほそぎ いた}という意味です。元々は、豚肉を油で揚げ^あて、唐辛子^{とうがらし}と炒め合わせた料理で、今日のような青椒肉絲^{チンジャオロースー}は、日本流にアレンジされたものです。

さて、今日はしょうがに関するクイズです。

クイズ：次のうち、しょうがについて正しい記述^{きじゆつ}はどれでしょうか。

<1> 皮に毒があるので厚く皮をむく

<2> 肉や魚の臭い^{にお}を消す働きがある

<3> 辛み成分のカプサイシン^{ふく}が含まれている

今日のクイズの答え・・・<2>肉や魚の臭い^{にお}を消す働きがあるでした。しょうがは皮に香りがある

るので、薄くむくか、皮をむかずに使用すると香りがたちます。カプサイシン^{ふく}は唐辛子^{とうがらし}に含まれる辛み成分で、しょうがには「ショウガオール」という辛み成分などが含まれています。

ランチタイムズ

【10月17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 じゃこわかめごはん ししゃもの^{なんばんづ}南蛮漬け ミニトマト

^{はるさめ}春雨サラダ ^{さんしょくいた}三色炒め



今日の主菜の^{しゅさい}ししゃもの^{なんばんづ}南蛮漬けは、カルシウムが多くとれる料理です。

^{グラム}20 g のししゃも一尾で約^{ミリグラム}70 mg のカルシウムをとることができます。カルシウムの吸収に必要なビタミンDも^{ふく}多く含まれています。

北海道産の「ししゃも」は漁獲量が大変少なくて貴重な魚です。一般的に「ししゃも」として流通しているのは「カペリン(カラフトシシャモ)」で、今日の給食でもカペリンを使用しています。カペリンは、カナダやノルウェーなどで^{みずあ}水揚げされています。

さて、今日はししゃもに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、ししゃもについて間違っているものはどれでしょうか。

<1> 産卵期になると川を上る

<2> 北海道の太平洋沿岸のみに生息している

<3> ししゃもという名前は^{りゅうきゅうみんぞく}琉球民族の言葉に由来している

今日のクイズの答え・・・<3>ししゃもという名前は琉球民族の言葉に由来していました。ししゃ

もという名前はアイヌ民族の言葉に由来しています。

ランチタイムズ

【10月18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 うどん【^{こほうそう}個包装うどん、^{こほうそう}個包装めんつゆ、うどんの^ぐ具(ゆで
^{やさい}野菜)】 ^{ちくわ}ちくわの天ぷら ^{ごもく}五目きんぴら あべかわおさつ



今日の^{しゅさい}主菜のちくわの天ぷらは、縦に4等分に切ったちくわに卵、小麦粉、
^{じょうしん こ}上新粉、塩、水で作った衣を手作業でつけて、油で^あ揚げています。ちくわの原
料となるスケソウダラなどのすり身は、近年^{けんこうし こう}健康志向の高まりにより、^{おうべい}欧米な
どで人気があります。加えて、原油価格の^{こうとう}高騰や^{きゅうげき}急激な円安の進行、海外の
生産工場での人件費の上昇などがあり、すり身の価格が^{こうとう}高騰しています。

^{ふくさい}副菜のあべかわおさつは、さつまいもを蒸したところに^{さとう}きなこ、砂糖、塩をま
ぶしています。^{きょうどりょうり}静岡県の郷土料理、あべかわもちをヒントに作りました。

さて、今日はスケソウダラに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、スケソウダラの卵はどれでしょうか。

<1> イクラ

<2> タラコ

<3> カズノコ

今日のクイズの答え・・・<2>タラコでした。イクラは鮭の卵、カズノコはニシンの卵ですね。

タラコは塩につけることで独特のプチとした食感が生まれ、保存性も高まります。

ランチタイムズ

【10月19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 ツナの炊き込みごはん 鶏肉の塩麴焼き

野菜のポン酢和え 里芋とこんにゃくのみそ煮

ビーフンソテー



今日の主食のツナの炊き込みごはんは、市内の小学校で人気がある料理でしたので、中学校給食でも取り入れました。ツナは、英語でマグロのことですが、ツナ缶にはカツオも原料として使われています。一般的に、ホワイトツナはビンナガマグロ、ライトツナにはキハダマグロやカツオが使われています。興味がある人は、家庭で購入しているツナ缶がありましたら、原料の表示を確認してみてください。給食ではホワイトツナを使用しています。

さて、今日はマグロに関するクイズです。

クイズ：次のうち、マグロの漁獲量が最も多いのはどこでしょうか。

<1> インドネシア

<2> 日本

<3> スペイン

今日のクイズの答え・・・<1>インドネシアでした。続いて日本が2位です。高級すしネタや刺身として人気の高いクロマグロの消費量は日本が世界一です。

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



【10月20日(木)の献立】

牛乳 食パン ^{こほうそう}個包装チョコクリーム チキントマト煮

チーズ入リスランブルエッグ ^{あまから}甘辛ごぼう



今日の主食の食パンにはチョコクリームをぬって食べてください。昭和時代、給食の主食といえば食パンやコッペパンが中心でした。給食のパンは、^{しょくひんてん かぶつ}食品添加物が少なく、^{しはん}市販のパンに比べるとバターなどの風味がないのでかための仕上がりになっています。残さず食べてもらうために、今日のようなパンにぬるクリームをつけたのが始まりです。

^{ふくさい}副菜の^{あまから}甘辛ごぼうは、薄く切ったごぼうに^{さとう}しょうゆ、砂糖、みりん、白ごまで作ったたれをからめました。

さて、今日はごぼうに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ごぼうを使った東京都の^{きょうどりょうり}郷土料理はどれでしょうか。

<1> もんじゃ焼き

<2> くさや

<3> ^{やながわなべ}柳川鍋

今日のクイズの答え・・・<3>^{やながわなべ}柳川鍋です。江戸時代から^{しょみん}庶民に親しまれたどじょうを使った料理で、ごぼうがどじょうの臭み消しに役立っています。

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



【10月21日(金)の献立】

牛乳 キムタクごはん 魚のチリソースかけ

とりにく こまつな いた もの
鶏肉と小松菜の炒め物 ジャこのサラダ

あまなつ
甘夏みかんゼリー



今日の主食のキムタクごはんは、^{しゅしよく}長野県塩尻市^{ながのけんしおじりし}の学校給食のオリジナルメニューです。塩尻市の小中学生にとっても人気があるメニューとのことで、今回給食に取り入れてみました。「キムチ」と「たくあん」を使っているので、「キムたく」ごはん^{なづ}と名付けたそうです。他にベーコンや長ねぎを加えますが、今日は豚^{ぶた}ひき肉を使用しています。キムチの辛^{から}さがたくあんの甘^{あまみ}味でやわらぎ、たくあんの^は歯ごたえが加わるので、小学生でも食べやすいです。

さて、今日はたくあん漬けに関するクイズです。

クイズ：次のうち、たくあん漬けが黄色い理由はどれでしょうか。

<1> 元々の大根が黄色いから

<2> 黄色い実と一緒につけているから

<3> 大根の辛み成分が^{はっこう}発酵の過程で黄色く変化するから

今日のクイズの答え・・・<3>大根の辛み成分が発酵の過程で黄色く変化するからでした。白い

たくあんも売られていますが、漬^つける期間が少なく、まだ発酵が進んでいない状態です。

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



【10月24日(月)の献立】

牛乳 ごはん ^{とり いちみ や}鶏の一味焼き さつまいもと^{きんときまめ}金時豆の^{あまに}甘煮
こんにゃくサラダ ^{なまあ}生揚げの^{いた}オイスターソース炒め



今日の主菜の^{しゅさい とり いちみ や}鶏の一味焼きは、にんにく、ごま油、一味唐辛子、^{いちみつがらし}しょうゆ、砂糖、長ねぎ、白ごまで下味をつけました。ごはんがすすむおかずです。

^{いちみつがらし}一味唐辛子は赤唐辛子をすりつぶして粉にしたものです。原料の赤唐辛子の粉の辛さによって辛さが変わります。ちなみに、七味唐辛子は、一味唐辛子に他の香辛料を混ぜて作られる調味料です。^{さんしょう}山椒、しょうが、ごま、みかんの皮を乾燥させたもの、^{あさ}けしの実、麻の実などが配合されています。「七」という数字は^{えんぎ}縁起が良いので、材料が六種類でも七味と表示されています。

さて、今日は唐辛子に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、唐辛子の辛さを計る単位はどれでしょうか。

<1> ヘルツ

<2> スコヴィル

<3> テクスチャー

今日のクイズの答え・・・<2>スコヴィルでした。トウガラシに含まれるカプサイシンという^{からみぶっ}辛味物

^{しつ}質の割合を測定したもので、正式にはスコヴィル^{からみたんい}辛味単位と言います。

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



【10月25日(火)の献立】

牛乳 麦ごはん カレー肉豆腐
きびなごの唐揚げ シャキシャキ和え



今日の主食の麦ごはんは、大麦を普通のお米に加えて炊いています。今日使用した大麦は黒いすじを取り除き、お米のような形に加工した「米粒麦」です。大麦の黒いすじの部分に大麦の独特の風味があるので、取り除くことで食べやすくなるそうです。大麦の栄養の特徴は、食物繊維が多いことです。同じ量だと普通の米の約10倍含まれています。江戸時代の将軍の徳川家康は、健康のために麦ごはんを好んで食べていたそうです。平均寿命が37歳という時代に徳川家康が75歳まで長生きした一つの要因と考えられています。

さて、今日は大麦に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、大麦を加工して作る食品はどれでしょうか。

<1> パン

<2> うどん

<3> 麦茶

今日のクイズの答え・・・<3>麦茶でした。大麦には小麦のようにこねると粘りがでる成分(グルテン)が含まれていないため、パンやめんを作るのが難しいそうです。

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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【10月26日(水)の献立】

牛乳 さつまいもごはん いかの竜田揚げ

白菜のおかか和え 大根のそぼろあんかけ 肉野菜炒め



今日の主食は、秋の旬の味覚の一つであるさつまいもを使用しました。甘くてほくほくとしたさつまいもの味がわかるように、塩、酒だけを加えて炊き、黒ごまをちらしました。

さつまいもといえば、幼稚園や保育園、小学校の時にいもほりをしたという人も多いかもしれません。5月頃苗を植え付けて、10月から11月頃に収穫の時期を迎えます。個体差はありますが、1つの株から3つから5つのさつまいもが収穫できます。

さて、今日はさつまいもに関するクイズです。

クイズ：次のうち、さつまいも栽培に適しているのはどのような土でしょうか。

<1> 水はけの良い土

<2> 栄養が豊富な土

<3> 田んぼのような水気を含んだ土

今日のクイズの答え・・・<1>水はけの良い土でした。さつまいも栽培には、日光がよく当たり、水はけのよい土が適しています。栄養が豊富な土では、葉ばかりが増え、いもが大きくなりません。

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



【10月27日(木)の献立】

牛乳 コーンピラフ オムレツ ハムと^{あおな}青菜のソテー
ツナサラダ フライドカレーポテト



今日の主食のコーンピラフは、バターとコーンの^{あまみ}甘味を生かした^{あじつ}味付けにしました。ピラフは、本来は生の米をバターで炒めて作りますが、^{たいりょうちょうり}大量調理では難しいので、米にバターを加えて炊いています。

^{ふくさい}副菜のハムと^{あおな}青菜のソテーの青菜は^{こまつな}小松菜を使用しました。小松菜とほうれん草はよく似ているので、違いがあまりわからないという人も多いのではないのでしょうか。葉の形が丸くて、^{ねもと}根元の色が白いのが小松菜で、葉にぎざぎざとした切れ込みがあり、根元の色が赤いものがほうれん草です。

さて、今日は青菜に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、カルシウムが一番多く含まれている青菜はどれでしょうか。

<1> ほうれん草

<2> 小松菜

<3> モロヘイヤ

今日のクイズの答え・・・<3>モロヘイヤでした。次に小松菜、ほうれん草の順です。ただし、モロヘイヤは夏の野菜で出回る期間も短いです。小松菜、ほうれん草は1年中入手が可能です。

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



【10月28日(金)の献立】

牛乳 ごはん 肉じゃが^{いた に}炒め煮 じゃこ^{こんぶ}昆布

豚肉^{ぶたにく}のレモン^{しょうゆ}醤油 あおな^{あおな}青菜のナムル



今日の主菜の肉じゃが^{しゅさい にく}炒め煮^{いた に}には、定番の豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎの他にサイコロの形の凍り豆腐^{こお どうふ}を加えました。凍り豆腐が肉じゃがのだしを吸っています。凍り豆腐は、脱水、乾燥^{だっすい かんそう}させている食材なので、良質^{りょうしつ}なたんぱく質や脂質を効率良く摂ることができます。

豚肉のレモン^{しょうゆ}醤油は、豚肉の唐揚げ^{から あ}にしょうゆ、みりん、砂糖^{さとう}、レモン汁^{じる}で作った甘酸っぱいたれ^{あまず}をからめています。豚のもも肉は加熱すると硬^{かた}くなるので、食べやすくするために、小さめに切っています。

さて、今日は豚肉に関するクイズです。

クイズ：「三元豚^{さんげんとん}」と呼ばれる豚肉はどのような豚肉のことでしょうか。

<1> 普通の豚肉の3倍の値段の豚肉

<2> 3つのうま味が味わえる豚肉

<3> 3種類の豚の品種をかけあわせてできた豚肉

今日のクイズの答え・・・<3>3種類の豚の品種をかけあわせてできた豚肉でした。国産の豚肉のうち75%以上が三元豚で、「普通豚」とも呼ばれます。

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



【10月31日(月)の献立】

牛乳 ミルクパン かぼちゃのシチュー

たまねぎ
玉葱ドレッシングサラダ マセドアンソテー



今日の主菜は、しゅさい10月31日のハロウィンに合わせてかぼちゃを使ったかぼちゃのシチューにしました。かぼちゃは、サイコロ型のものとなめらかなペーストの2種類を使用しています。

サラダのドレッシングは、たまねぎ玉葱をみじん切りにしたもの、こめずなたね油、米酢、りんご酢、塩、砂糖、こしょう、しょうゆで作りました。米酢の他に、りんご酢も合わせることでまろやかな味わいになります。

さて、今日はハロウィンに関するクイズです。

クイズ：外国では大きなかぼちゃの中身をくりぬいて飾りにしますが、その名前は何かというでしょうか。

<1> ジャック・イン・ザ・パンプキン

<2> ジャック・オー・ランタン

<3> トリック・オア・トリート

今日のクイズの答え・・・<2>ジャック・オー・ランタンでした。ジャック・オー・ランタンは、よい

せいれい精霊を呼び寄せ、あくりょう悪霊を追い払うものと言われています。