

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



【11月1日(火)の献立】

牛乳 ごはん いわしの梅だれかけ 手作りなめたけ

ごまあ和え 春雨いたの炒め物



今日の主菜は、まいわしの開きを油で揚げて、梅肉や砂糖、しょうゆ、みりん、酒で作ったたれをかけました。いわしは、漢字では魚へんに「弱」と書きますね。理由としては、いわしを水揚げするとうろこがとれやすく、すぐに死んでしまうことが多い魚だからという説があります。また、くじらやかつおに追われてえさになることが多く、弱い魚だからという説もあります。

手作りなめたけは、昆布でとっただしにみりん、砂糖、しょうゆ、えのきたけを加え、とろみが出るまで煮て作りました。

さて、今日はまいわしに関するクイズです。

クイズ：次のうち、まいわしの体の模様からついた別名はどれでしょう。

<1> 北極星

<2> 七つ星

<3> 天の川

今日のクイズの答え・・・<2>七つ星でした。まいわしの体には七つ程度の黒い点が並ん

でいることから別名「七つ星」と呼ばれており、実際には点の数には個体差があります。

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



【11月2日(水)の献立】

牛乳 中華おこわ 鶏のから揚げ 中華サラダ

メンマと小松菜のソテー 杏仁フルーツ



今日の主食の中華おこわは、普通のお米ともち米を7対3の割合で混ぜて

炊飯器で炊いています。「おこわ」は元々もち米を蒸して作る料理です。

現在は日常の食事として白米を食べるのが一般的ですが、昔は麦やあわなどの雑穀を加えておかゆにしたものを主に食べていました。やわらかいおかゆは、「弱い」に「飯」で「弱飯」と呼ばれていました。それに対して、もち米を蒸したものは食べたときに硬い食感であることから、「強い」に「飯」と書いて「強飯」、転じて「御強」と呼ばれるようになりました。

さて、今日はもち米に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、もち米が原料ではないお菓子はどれでしょうか。

<1> 最中

<2> 大福

<3> せんべい

今日のクイズの答え・・・<3>せんべいでした。せんべいは、普段食べているお米(うるち

米)が原料です。おかきやあられは、もち米が原料です。

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



【11月4日(金)の献立】

牛乳 ^{やきにくどん}焼肉丼 (ごはん、^{やきにくどん}焼肉丼の肉炒め、^{にくいた}焼肉丼の野菜ナムル)

^あ揚げぎょうざ ごぼうサラダ



今日の主食は、^{しゅしょく}ごはんの上に^{やきにくどん}焼肉丼の肉炒めと^{にくいた}野菜ナムルをのせて、

^{どんぶり}丼として食べてください。^{にくいた}肉炒めは、豚のもも肉、^{いた}ばら肉を炒めて、にんにく、^{さとう}テンメンジャン、酒、^{あじつ}しょうゆ、砂糖、ごま油で味付けをしました。

野菜ナムルには、^は歯ごたえのある^{だいず}大豆もやしを使用しています。大豆もやしは、江戸時代の^{しょもつ}書物にも登場します。^{くろまめ}黒豆で作ったもやしを^{かんそう}乾燥させて、^{いた}しびれや^きひざの痛み^{いた}に効く薬として使われていたそうです。

さて、今日はもやしに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、同じ量を食べたときにミネラルやビタミンを一番多くとれるのはどのもやしでしょうか。

<1> 大豆もやし

<2> ^{りょくとう}緑豆もやし

<3> ブラックマツペもやし

今日のクイズの答え・・・<1>大豆もやしでした。全国のもやし生産量の約9割を占める^{りょくとう}緑豆も

やしと、ブラックマツペもやしには、^{えいようせいぶん}栄養成分に大きな差はありません。

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



【11月7日(月)の献立】

牛乳 きのこの^ま混ぜごはん 厚^{あつあ}揚げと豚肉^{ぶたにく}のねぎ^{しおいた}塩炒め

大学芋^{だいがくいも} せん切りサラダ



今日の^{しゅじょく}主食のきのこの^ま混ぜごはんには、しめじ、えのきたけ、まいたけ、干^ほしいたけの^{しゅるい}4種類のきのこを使用しました。きのこは、一年中栽培されたものが店に並んでいますが、天然^{てんねん}のきのこの^{しゅん}旬はほとんどが秋なので、秋の^{しゅん}旬の食べ物として紹介しています。

主菜の^{しゅさい}厚^{あつあ}揚げと豚肉^{ぶたにく}のねぎ^{しおいた}塩炒めは、豚肉、厚揚げ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、もやし、小松菜^{こまつな}をごま油^{いた}で炒めて、塩、こしょう、レモン汁などで^{あじつ}味付けしました。

さて、今日はきのこに関するクイズです。

クイズ:日本で一番多く栽培されているきのこはどのきのこでしょうか。

<1> 生しいたけ

<2> えのきたけ

<3> まいたけ

今日のクイズの答え・・・<2>えのきたけでした。次にぶなしめじ、生しいたけ、まいたけ、エリン

ギと続きます。ちなみに、近年減少しているのが、^{げんぼくさいばい}原木栽培のしいたけです。

ランチタイムズ

【11月8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 ブリの唐揚げ ピリ辛こんにゃく

寒天のサラダ れんこんのきんぴら



今日、11月8日は「いい歯の日」です。給食では、こんにゃく、れんこんなど噛みごたえのある食べ物を取り入れました。噛むことを意識して、食べるようにしましょう。しっかりと噛んで食事をするためには、健康な歯や歯ぐきを保つことが大切です。実は中学生のみなさんは、むし歯や思春期性歯周病という病気になりやすい時期です。ホルモンバランスの乱れや生活の変化などにより、歯ぐきの腫れや出血などの歯肉炎が起きやすくなります。歯磨きの時に、歯ぐきに異常がないかということもチェックするようにしましょう。

さて、今日は歯に関するクイズです。

クイズ：親知らず4本を入れると、人間の永久歯は最大何本生えてくるでしょうか。

<1> 24本

<2> 28本

<3> 32本

今日のクイズの答え・・・<3>32本でした。親知らずは生えてこない人もいます。

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



【11月9日(水)の献立】

牛乳 くろざとう黒砂糖パン ミートボールクリームソースかけ

ミニトマト ペンネソテー だいず えだまめ大豆と枝豆のコロコロサラダ



今日の主菜は、油で揚げたミートボールに鶏肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルームを使用した具たくさんのクリームソースをかけました。世界各地では、様々なミートボールが作られています。牛肉、豚肉、鶏肉など肉の種類が違うほか、様々なスパイス、ハーブが使われているものもあり、国によって味わいが異なります。ちなみに、今日の給食のミートボールは主に鶏肉を使用しています。調理方法も油で揚げる他、フライパンなどで焼く、蒸す、スープやトマトソースで煮るなど様々です。

クイズ:イギリスの料理で、ゆで卵をひき肉で包み、パン粉などの衣をつけて

焼いたり揚げたりする料理は何というでしょうか。

<1> スコッチエッグ

<2> ロールキャベツ

<3> ミートローフ

今日のクイズの答え・・・<1>スコッチエッグでした。「スコットランドの卵」という説と「カットされ

た、または切れ目が入った」を意味する「scotched」が由来であるとされる説もあります。

ランチタイムズ

【11月10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 つくね焼き ^{にぼ}煮干しの ^{つくだに}佃煮

じゃがいものごまみそ煮 ^{ちぐさ}千草おひたし



今日の副菜の ^{ふくさい}煮干しの ^{にぼ}佃煮は、^{つくだに}煮干しと ^{しおこんぶ}塩昆布、^{ぶし}白ごま、^{こめ}かつお節を米

^ず酢、^{さとう}砂糖、^{みりん}みりん、^{しょうゆ}しょうゆで ^{あじつ}味付けして作りました。

じゃがいものごまみそ煮は、^に赤みそ、^{さとう}砂糖、^{しょうゆ}しょうゆ、^酒酒、^{白ねりごま}白ねりごまで味付けをしています。ごまは、^{つぶ}粒のままのごまよりも、^{すりごま}すりごまにしたり、今日のようにねりごまにしたりした方が ^{しょうか}消化・^{きゅうしゅう}吸収が良くなります。ごまの ^{おも}主な ^{えいよう}栄養は ^{ししつ}脂質が約 50%、^{しつ}たんぱく質は約 20%で、^{せいちょうき}成長期にとりたい ^{てつ}カルシウムや鉄も ^{ふく}多く含まれています。

さて、今日は ^{にぼ}煮干しに関するクイズです。

クイズ：煮干しでだしをとる方法として、正しいものはどれでしょうか。

- <1> ^{ふっとう}沸騰した湯に煮干しを入れる
- <2> 水に煮干しを入れてから加熱する
- <3> 頭とはらわたはとらない

今日のクイズの答え・・・<2>水に煮干しを入れてから加熱する。煮干しの頭とはらわたには苦

^{さかなくさ}みや魚臭さがあるので、^す取り除くことで澄んだだしがとれます。

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



【11月11日(金)の献立】

はっこうにゅう

発酵乳 えびピラフ 鶏肉のトマトソースかけ

きのこのペペロンチーノ風 カルボナーラポテト ツナサラダ



今日の主食のえびピラフの味つけは、塩、こしょうを基本に、バターふうみの風味

を加えて作りました。日本のえびしょうひりょうの消費量は、世界の国々と比べてみると多いほうですが、国内で獲れる量とは少ないので、そのほとんどを輸入たよに頼っています。世界全体でみると、ここ20年でえびじゅうようの需要も大きく増えています。

1980年ごろからエビようしょくりょうの養殖量が増え始め、現在は養殖てんねんのほうが天然のえびを上回っています。エビの種類は、以前はブラックタイガーしゅりゅうが主流でしたが、近年はバナメイエビの生産が増加しています。

さて、今日はエビに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、世界で一番多くエビを養殖しているのはどこでしょうか。

<1> インドネシア

<2> ベトナム

<3> 中国

今日のクイズの答え…<3>中国でした。2020年の統計とうけいでは、約6100万トンで、2位インドが約144万トンと大きく差があります。続いて、3位インドネシア、4位ベトナムとなります。

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



【11月14日(月)の献立】

牛乳 ごはん さばのみそ焼き しらたきの炒り煮

煮浸し かぶと鶏肉の吉野煮



今日の主菜のさばのみそ焼きは、しょうが、酒、白みそ、みりん、砂糖で下味をつけて、焼いています。さばを使った料理というと、さばのみそ煮を思い浮かべる人も多いかと思います。さばとみそやしょうがを組み合わせるのには、理由があり、みそやしょうがには、さばの臭みを消す効果があります。他に、魚の臭みをおさえるものとしては梅干しやわさび、にんにく、ねぎなどの香味野菜、酸味のあるレモンなどのかんきつ類や酢などがあります。魚の臭いが苦手な人は、料理に活用してみてください。

さて、今日は魚の調理に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、魚を焼く時の注意点として正しいものはどれでしょうか。

- <1> 魚の皮を下にする
- <2> 魚の皮を上にする
- <3> はじめに弱火でじっくりと焼く

今日のクイズの答え・・・<2>魚の皮を上にするでした。盛り付けるときに上になる面から焼くのが基本です。はじめに強火で表面を焼くことで、うま味を逃さずに調理できます。

ランチタイムズ

【11月15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 ジャーザンドウフ 家常豆腐 しゅうまい

大根とキャベツの中華和え ちゅうか あ



中学校給食で使用しているお米は、北海道おびらちよう小平町産の「ななつぼし」です。11月からは、新米しんまいに切り替わっています。小平町は、人口が約2900人ほどの小さな町です。北海道の北西部に位置し、日本海に面した美しい景観けいかんが広がっています。お米の他に、特産物とくさんぶつとしてはメロン、ほたて貝、たこ、うなぎなどがあります。

一般的に本州ではお米は、9月から10月にかけて収穫され、その年の12月31日までに精米せいまい、袋詰めふくろづされたお米を新米と言います。

さて、今日は新米に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、新米に関して正しいものはどれでしょうか。

- <1> 毎年6月頃に沖縄県産の新米が販売されている
- <2> 古米こまいに比べて水分量が少ない
- <3> ぬかをとるために力を入れて米を研ぐとよい

今日のクイズの答え・・・<1>毎年6月頃に沖縄県産の新米が販売されているでした。新米は、古米に比べて水分が多いです。新米を研ぐときは、割れやすいので軽く研ぐようにしましょう。

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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵

【11月16日(水)の献立】

牛乳 ごはん ヤンニョムチキン しょうがきゅうり

チャプチェ カムジャタン^{ふう}風煮



今日の給食では、^{かんこく}韓国の料理を取り入れました。^{しゅさい}主菜のヤンニョムチキンは、^{からあ}鶏肉の唐揚げにコチュジャンや^{にんにく}にんにく、^{さとう}砂糖、^{こうしんりょう}香辛料などで作ったヤンニョムと呼ばれる^{あまから}甘辛いたれをからめた料理です。

^{ふくさい}副菜のチャプチェは、^{はるさめ}春雨、^{にんじん}にんじん、^{きのこ}きのこ、^{ほそぎ}細切りの肉などを^{いた}炒めて味付けした料理で、人が集まるときやお祝いのときに欠かせないそうです。

カムジャタンとは、^{ほねつ}豚の骨付き肉と^{じゃがいも}じゃがいもを^{にこ}煮込んだ^{なべりょうり}鍋料理です。今日は豚の^{にもものふう}もも肉を使用し、煮物風に仕上げました。

さて、今日は韓国の食事に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、^{とくちょう}韓国の食事の特徴として正しいものはどれでしょうか。

<1> 料理にしょうがが多く使われている

<2> 主食はパンが中心である

<3> 食事の際には^{きんぞく}金属の^{はし}箸とスプーンを使用する

今日のクイズの答え・・・<3>食事の際には^{はし}金属の箸とスプーンを使用するでした。料理に

は、^{とうがらし}にんにくや唐辛子が多く使用されているのが特徴です。主食は米が中心です。

ランチタイムズ

【11月17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 肉そぼろうどん(個包装ゆでうどん、個包装めんつゆ、
ひき肉の炒め物) いかのゆかり揚げ わかめサラダ



今日の主食のうどんは、小分けにしたものをごはんの空き容器に入れて、
ひき肉の炒め物を混ぜて食べてください。めんがほぐしにくいので、今日は
個包装のめんつゆをつけています。めんつゆは、全て入れてしまうと味が濃く
なってしまうので、ほぐすのに必要な量だけを出して使ってください。ひき肉
の炒め物は、豚ひき肉に大豆、たまねぎ、にんじん、たけのこをみじん切りに
したものを合わせ、はちょうハチょうみそ、くらやみテンメンジャンなどで味付けしています。

さて、今日はイカに関するクイズです。

クイズ:富山県などでみずあ水揚げされるイカで、くらやみ暗闇で光る小さなイカは何と言
うイカでしょうか。

<1> カミナリイカ

<2> ホタルイカ

<3> ダイオウイカ

今日のクイズの答え・・・<2>ホタルイカでした。ホタルイカは、体長が7cmほどの小さなイカで、

全身がホタルのように青白く光ります。敵から身を守るために光るとされています。

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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵

【11月18日(金)の献立】

ミルクコーヒー キャロットバターライス チリコンカン

ウィンナーとコーンのソテー ガーリックポテト

みかんヨーグルト



今日の主食のしゅしょくキャロットバターライスは、みじん切りにしたにんじんとバターなどを米と一緒にいっしょ炊き込みました。にんじんにふく含まれるカロテンは、油で炒めることで体へのきゅうしゅう吸収が良くなります。

チリコンカンは、アメリカの料理です。パンと合わせることが多いですが、今日のようなキャロットバターライスと合わせて食べてもおいしいです。

さて、今日はりよくおうしょくやさい緑黄色野菜に関するクイズです。

クイズ:家庭科で学ぶ6つのき そしょくひんぐん基礎食品群のうち、緑黄色野菜の1日のめやす目安量はどのくらいでしょうか。

<1> 50g

<2> 100g

<3> 400g

今日のクイズの答え・・・<2>100gでした。給食でも100gの約3分の1の量を目安にこんだて献立を作成しています。4群のその他の野菜・果物は、1日に400gを目安としています。

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

【11月21日(月)の献立】

牛乳 ごはん さわらの香味だれ おでん煮

豆腐と海藻のサラダ



今日の主菜のさわらの香味だれは、さわらに米粉をまぶして油で揚げて、長ねぎ、しょうがの風味を生かした香味だれをかけています。香味は文字通り「におい」と「味わい」を表す言葉です。長ねぎ、しょうがの他、しそ、みょうが、パセリやバジル、ミント、パクチーなども香味野菜とよばれます。

副菜のおでん煮は、だいこん、こんにゃく、はんぺん、ちくわ、がんもどきといったおでんの定番の材料をかつおだし、しょうゆ、みりんなどで煮た料理です。

さて、今日はおでんに関するクイズです。

クイズ:おでんにはからしが添えられますが、その理由は何でしょうか。

<1> 体を温めるため

<2> 日持ちをさせるため

<3> 食中毒予防のため

今日のクイズの答え・・・<3>食中毒予防のためでした。おでんは、江戸時代に屋台で提供する

料理でしたが、食中毒が多かったため、殺菌作用があるとされたからしが添えられていました。

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



【11月22日(火)の献立】

牛乳 ごはん 酢^{すどり}鶏 うずらたまご

小松菜と厚揚げの炒^{いた}め物 もやし^{もの}のナムル



今日の主菜は、豚肉の代わりに鶏のもも肉を使用した酢^{すどり}鶏です。鶏肉は

片栗粉^{かたくりこ}をまぶして油で揚げ^あげてから、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、にんじんと炒^{いた}め合わせて、味付けしています。うずらたまごもお好みで酢^{すどり}鶏に合わせて食べてください。

小松菜と厚揚げの炒^{いた}め物は、厚揚げ、こまつな、にんじんを炒^{いた}めて、塩、砂糖^{さとう}、オイスターソースなどで味付けしました。カルシウムが多くとれる料理です。

さて、今日は酢^{すどり}鶏に使用した「酢^す」に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、酢^すが材料に使われていない調味料はどれでしょうか。

<1> マヨネーズ

<2> オイスターソース

<3> ケチャップ

今日のクイズの答え・・・<2>オイスターソースでした。カキ、砂糖^{さとう}、しょうゆ、塩などから作られています。

マヨネーズの材料は、卵黄^{らんおう}、酢、油、ケチャップの原料はトマト、酢、塩、砂糖などです。

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



【11月24日(木)の献立】

牛乳 ^{ごこく}五穀ごはん ^{なんぶや}さけの南部焼き ^き切り昆布^{こんぶ}サラダ
もやしと^{あぶらあ}油揚げの^あ和え物^{もの} ^にじゃがいもの^にそぼろ煮



今日、11月24日は「1124」という数字の並びが「^{にほんしょく}いい日本食」と読むことから一般社団法人 ^{いっぱんしゃだんほうじん}和食文化国民会議^{わしょくぶんかこくみんかいぎ}により、「^{せいてい}和食の日」に制定されました。「和食の日」は、秋の実りの季節に和食の良さを見直し、和食文化の^ほ保護、^ご継承^{けいしょう}の大切さを考える日とするのを目的としています。「和食;日本人の^{でんとうてき}伝統的な食文化^{しょくぶんか}」は、2013年12月にユネスコ^{むけいぶんか}無形文化遺産^{いさん}に登録されました。今日の^{こんだて}献立では、和食の基本である「ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い」の食材を取り入れました。

さて、今日は和食に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、和食の^{とくちょう}特徴でないものはどれでしょうか。

<1> ^{どうぶつせいゆし}動物性油脂を多く使用している

<2> 食材の持ち味を生かした調理の工夫がされている

<3> ^{しんせん}新鮮で^{たよう}多様な海や山の幸を使用している

今日のクイズの答え・・・<1>^{どうぶつせいゆし}動物性油脂を多く使用しているでした。和食の特徴は、動物性油脂

を多用せず、米、みそ汁、魚や野菜、^{さんさい}山菜といったおかずにより食事が構成されています。

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



【11月25日(金)の献立】

牛乳 うずまきパン いちごジャム ポークシチュー

えだまめ やさい
枝豆と野菜のサラダ さつまいものスティックフライ



今日の主菜のポークシチューは、バター、なたね油、薄力粉で作った手作りのルウとトマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、赤ワインなどの調味料で味付けしました。食物繊維を増やすために、白いんげん豆のペーストも加えています。

日本人の食物繊維の平均摂取量は、1950年頃には1日当たり20gを超えていました。穀類、いも類、豆類の摂取量が減少しているのにもない、減少傾向にあります。最近の平均摂取量は14g前後と推定されています。

さて、今日は食物繊維に関するクイズです。

クイズ: 次のうち、食物繊維の役割として間違っているのはどれでしょうか。

- <1> 整腸作用がある
- <2> カルシウムの吸収を高める
- <3> 生活習慣病の予防に役立つ

今日のクイズの答え・・・<2>カルシウムの吸収を高めるでした。食物繊維には、腸内環境を整

える働きがあるほか、血糖値や血中のコレステロール値を下げる働きがあります。

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



【11月28日(月)の献立】

牛乳 ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き かぼちゃサラダ

きりぼしだいこんに 切干大根の煮つけ こまつな あもの 小松菜の和え物



今日の主菜の鶏肉のねぎ塩焼きは、焼いた鶏もも肉に長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま、塩、黒こしょうなどで作ったたれをからめています。生の鶏肉には、サルモネラやカンピロバクターなどの食中毒を起こす細菌が付着していることが多いため、中心部の温度が85℃以上、90秒以上の加熱がされているか必ず確認しています。また、給食では加熱前と後の作業をそれぞれ別々の人が行い、エプロンも違う色のものを身につけています。さらに皆さんが給食の配膳で使用しているような使い捨ての手袋をつけています。

さて、今日は食中毒予防に関するクイズです。

クイズ: 食中毒予防の三原則として間違っているものはどれでしょうか。

<1> につけない

<2> うつさない

<3> やっつける

今日のクイズの答え・・・<2>うつさないでした。食中毒予防の三原則は、「につけない 増やさな

い やっつける」です。家庭科の教科書に載っていますので、確認してみましょう。

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 堀内 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【11月29日(火)の献立】

牛乳 ごはん 揚げ豆腐のそばろあん 大豆とじゃこの炒り煮
きゅうりとわかめのサラダ 豚肉とピーマンの炒め物



今日の主菜の揚げ豆腐には、かつおの厚削りと干しいたけのだし、豚ひき肉のうま味を生かしたそばろあんをかけています。具だくさんのそばろあんのほうが、めんつゆやポン酢をかけて食べるときと比べると、塩分量を控えることができます。副菜の豚肉とピーマンの炒め物は、しょうゆ、オイスターソース、ごま油などで味付けしています。給食では、野菜の色をきれいに仕上げるのと、確実に加熱するために、一度野菜をゆでてから、炒めています。

さて、今日は野菜の色に関するクイズです。

クイズ: 青ピーマンやほうれん草などに含まれる緑色の色素は何というでしょうか。

<1> クロロフィル

<2> アントシアニン

<3> カロテノイド

今日のクイズの答え・・・<1>クロロフィルでした。緑色の野菜は、沸騰した湯で2分程度の短時間でゆでることで、きれいな緑色に仕上げることができます。

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

【11月30日(水)の献立】

牛乳 チキンライス スクランブルエッグ コロッケ

エリンギのソテー フルーツミックス



今日の主食のチキンライスは、おかずの容器に入っているスクランブルエッグをのせて、オムライス風の料理としても楽しめます。試してみてください。

副菜のエリンギのソテーに使用したエリンギは日本の山などで自然に生えていないきのこです。100%工場で人工栽培されています。エリンギは、エリンジウムというセリ科の植物に生えることから、イタリアでは「エリンギ」と呼ばれています。

さて、今日はきのこに関するクイズです。

クイズ：次のうち、日本の山などで自然に生えてこないきのこはどれでしょうか。

<1> きくらげ

<2> えのきたけ

<3> マッシュルーム

今日のクイズの答え・・・<3>マッシュルームでした。原産地はヨーロッパの草原地帯です。明治時代に人工栽培に成功し、徐々に広がっていったそうです。