

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月1日（水）の献立】

牛乳 カレーライス

コールスローサラダ デコポン



本日、2月1日から新しい学校給食センターからの給食をお届けします。

どの学年も久しぶりに盛り付け作業が始まったので、時間がかかること
思います。給食時間開始後は、すぐに準備に取りかかるようにしましょう。

今日から配膳方法や後片付けの方法が大きく変わりましたので、不明な
点は各クラスにお配りしたポスターを参考にしてください。教室用の盛り付け
図についている Q R コードを読み込むとその日の給食の写真を確認でき
ますので、盛り付けに迷ったらぜひ活用してください。

さて、今日は新しい学校給食センターに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、新しい学校給食センターに関して正しいものはどれでしょうか。

<1> 新しいトラックに「ぶるべー」が描かれている

<2> 1 階建てである

<3> 所在地は小平市の西の端である

今日のクイズの答え・・・<1>新しいトラックに「ぶるべー」が描かれているでした。新しい
学校給食センターは 2 階建てで、小平市のほぼ中央に位置しています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月2日（木）の献立】

牛乳 ごはん ちゅうかふうたまご 中華風卵スープ コチュマヨチキン

とりにく だいこん 鶏肉と大根のオイスターソース炒め いた (二中学生作品)



今日の汁物の「しるもの 中華風卵スープ」は、うま味たっぷりの干しいたけや干し
かいばしら ぼたて貝柱のもとし汁も加えています。クリームコーン缶と卵が入っているの
が特徴で、中国では粟米湯と呼ばれています。「中華風コーンスープ」と日
本では料理名として使用することが多いのですが、「卵」が入っているのが
料理名からわかるように変えています。ふくさい 副菜の「鶏肉と大根のオイスターソー
いた ス炒め」は、小平第二中学校の生徒が家庭科の課題 かだい の中で考えた料理で
す。せいぶついくせい 技術科の生物育成で育てた大根を活用した課題です。

さて、今日はお皿にデザインされている赤い丸ポストに関するクイズです。
クイズ：一番大きな赤い丸ポストは小平市内のどこにあるでしょうか。

<1> 小平市役所

<2> ルネこだいら

<3> 小平ふるさと村

今日のクイズの答え・・・<2>ルネこだいらでした。ちなみに、ルネこだいらにある赤い丸
ポストは日本一大きい丸ポストです。小平市内には、37本の丸ポストがあります。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月3日（金）の献立】

牛乳 きつねうどん わかめとツナのポン酢和え（三中生徒作品）

黒砂糖蒸しパン



今日の給食は、2月5日の「^{はつうま}初午」に合わせて「きつねうどん」を提供しました。全国の稲荷神社では、初午の日に盛大なお祭り「^{せいだい}初午大祭」が行われます。初午の日は農作業が始まる日で、その年の豊作を祈願する日です。

稲荷神社の神の使いは「きつね」で、きつねの好物は^{こうぶつ}油揚げ^{あぶらあ}と言われており、初午には油揚げを使った「^{ふうしゅう}稲荷ずし」をお供えする風習があります。

副菜の「わかめとツナの^{ずあ}ポン酢和え」は、小平第三中学校の生徒が「私が食べたい給食の副菜」という家庭科の課題で考えた料理です。

さて、今日は^{ふくさい}副菜に関するクイズです。

クイズ：次のうち、^{ふくさい}副菜に多く含まれる^{えいようそ}栄養素はどれでしょうか。

<1> たんぱく質

<2> 炭水化物

<3> ^{しょくもつせんい}食物繊維

今日のクイズの答え・・・<3>^{しょくもつせんい}食物繊維でした。副菜は、野菜、きのこ、^{かいそうるい}海藻類などを使った料理です。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月6日（月）の献立】

牛乳 じゃこ入り^{たかな}高菜チャーハン

ワントンスープ フルーツヨーグルト^あ和え



今日の主食は、^{しゅしょく}高菜の漬物を使用したチャーハンです。^{たかな}高菜は、^{つけもの}和辛子の原料となる「^{げんりょう}からし菜」の仲間で、^な熊本県や福岡県の特産品です。^{とくさんひん}福岡県福岡市を中心にお店で提供されている^{とんこつ}豚骨ラーメン（^{はかた}博多ラーメン）には、^{つけもの}高菜の漬物と^そ紅しょうがを添えることが多いのが特徴です。^{とくちょう}

デザートとして、各クラスに家庭用サイズのヨーグルトを配っていますので、フルーツミックスと合わせてお皿に盛り付けて食べてください。

さて、今日はヨーグルトに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ヨーグルトの^{きげん}起源はどこ言われているでしょうか。

<1> 北アメリカ

<2> 南アフリカ

<3> 中央アジア

今日のクイズの答え・・・<3>中央アジアでした。^{きげんぜん}紀元前5000年ごろ、^{じんるい}人類は^{かちく}家畜として羊を飼い始めたと言われています。残しておいた羊の^{ちち}乳がいつの間にか^{はっこう}発酵してさわやかな味わいの飲み物に変わっていたのがヨーグルトの起源と言われています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月7日（火）の献立】

牛乳 きなこ^あ揚げパン チリコンカン

やさい^あ
野菜のハムマヨ和え



今日の^{しゅしょく}主食は、生徒のみなさんからのリクエストの多かったきなこ^あ揚げパンです。200リットルの油が入る大きな揚げ物の機械^{きかい}で、パンを素早く揚げます。どんどんパンが揚がるので、出口付近^{でぐちふきん}でパンを数える調理員さんは大変^{いそが}忙しいです。揚げ上がりに、きなこ、砂糖^{さとう}、塩を混ぜ合わせたものをまぶしています。塩を加えるのは、少な目の砂糖でも甘味を感じやすくなるからです。すいかに塩をかけるのと同じで、対^{たい}比^ひ効^{こう}果^かと言います。

さて、今日は味^{あじ}に関するクイズです。

クイズ：次のうち、2種類の違う味がある時に、互^{たが}いの味が強く感じられる組み合わせはどれでしょうか。

<1> コーヒーと砂糖^{さとう}

<2> 昆布^{こんぶ}だしとかつおだし

<3> おしること塩

今日のクイズの答え・・・<2>昆布だしとかつおだしでした。昆布のうま味成分とかつおのうま味成分を合わせると7から8倍のうま味を感じるようになります。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月8日（水）の献立】

牛乳 コーンピラフ はくさい白菜のクリーム煮 に

スパニッシュオムレツ こだい小平なしぶるゼリー



今日の主菜は、白菜をたっぷり使ったクリーム煮です。白菜は冬の旬の野菜の一つで、霜があたると甘味が増すと言われています。白菜を使った料理といえば、鍋料理を思い浮かべる人も多いかと思いますが、中華風の炒め物や和え物の他、今日のようなクリーム煮などの洋風の料理にも合います。

デザートの「小平なしぶるゼリー」は、学校給食センターの開所祝いとして小平市都市農政推進協議会様よりご寄付いただきました。中学校給食の食育キャラクターに選ばれた「ペコリーナ」のラベルがついています。

さて、今日は小平市内で生産されている果物に関するクイズです。

クイズ：次のうち、小平市内で一番多く生産されている果物はどれでしょうか。

<1> なし 梨

<2> ブルーベリー

<3> ぶどう

今日のクイズの答え・・・<1> なし 梨でした。令和2年度東京都の地域・区市町村別農業データ

ブックによると、小平市内では梨、柿、ブルーベリー、栗、ぶどうの順で多く生産されています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月9日（金）の献立】

牛乳 ごはん 豆腐チゲ いかのねぎ塩焼き

大豆もやしのサラダ



今日の主菜の豆腐チゲの「チゲ」は、朝鮮半島の鍋料理の一つです。

「チゲ」という言葉が「鍋」という意味ですので、豆腐チゲというと豆腐を使った鍋という意味になります。韓国では、特に一人用の小鍋のことをチゲと呼び、日本の料理で例えるならば具たくさんのみそ汁のような位置づけだそうです。今日は、白菜キムチに加えて、赤みそ、唐辛子、コチュジャンなどで味付けしています。ちなみに、「スンドゥブチゲ」は、「スンドゥブ」という、おぼろ豆腐のようなやわらかい豆腐を辛いスープで煮込んだ鍋料理です。

さて、今日は豆腐に関するクイズです。

クイズ：次のうち、豆腐はどこの国で生まれた食べ物でしょうか。

<1> 日本

<2> 中国

<3> 韓国

今日のクイズの答え・・・<2>中国でした。豆腐は、お寺などで食べる食べ物として中国から伝わりました。豆腐の「腐」という字は、液体に近いやわらかい固体という意味です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月10日（金）の献立】

牛乳 ごはん のっぺい汁^{じる}

揚げ豆腐^{あ どうふ}のそぼろあんかけ 梅おかかサラダ^{うめ}



今日の汁物の「のっぺい汁」は、日本全国各地に伝わる郷土料理です。

「のっぺい」という名前は、汁が粘^{ねば}っていて、「もち」のようであることから名前がついています。里芋^{さといも}や片栗粉^{かたくり こ}でとろみをつけているのが特徴です。

揚げ豆腐^{あ どうふ}のそぼろあんかけは、よく水気を切った豆腐^{とうふ}に1つずつ片栗粉をまぶして油で揚げ、豚ひき肉、にんじん、干しいたけ、かつおだし、しょうゆ、砂糖^{さとう}で作ったそぼろあんをかけました。

さて、今日は片栗粉^{かたくり こ}に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、汁物に片栗粉でとろみをつけ方法として正しいものはどれでしょうか。

<1> 沸騰^{ふっとう}した湯の中に片栗粉^ふを振り入れる

<2> 水で溶いてから、汁が冷たいうちに加える

<3> 水で溶いてから、沸騰した湯の中に加える

今日のクイズの答え・・・<3>水で溶いてから、沸騰した湯の中に加えるでした。片栗粉の2

倍^{じゅうりょう}の重量の水を加えて、よく溶かしてから少しずつ沸騰した湯の中に入れるとよいです。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月13日(月)の献立】

牛乳 ^{こまつな}小松菜スパゲティ ^あ揚げじゃがいものサラダ

チョコケーキ



今日の給食は、バレンタインに合わせた^{こんだて}献立にしました。主食の「^{こまつな}小松菜スパゲティ」は、^{こだいらしないさん}小平市内産の小松菜を使用しました。オリーブオイルで^{あかとうがらし}にくと赤唐辛子を炒めて香りを出し、^{あじつ}しょうゆ、塩で味付けをしています。

「チョコケーキ」は、給食センターの手作りです。ケーキミックス粉、^こココア、卵、牛乳、生クリーム、^{さとう}砂糖、油、チョコチップを混ぜ合わせて作りました。

さて、今日はチョコケーキに使用したココアに関するクイズです。

クイズ：ココアの原料のカカオ豆を世界で一番多く生産しているのはどこでしょうか。

<1> コートジボワール

<2> ガーナ

<3> ブラジル

今日のクイズの答え・・・<1>コートジボワールでした。2位ガーナ、3位インドネシアと続

きます。カカオ豆は、かつてヨーロッパ^{しょこく}諸国が植民地としていた^{しよくみんち}中南米^{ちゅうなんべい}を中心に、西ア

リカ、東南アジアなどで^{さいばい}多く栽培されています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月14日（火）の献立】

牛乳 きりぼし どん だいこん あぶら あ しる
切干そばろ井 大根と油揚げのみそ汁

野菜のごまだれかけ



今日の主食の「切干そばろ井」には、小平市内産の切干大根を使用しました。浅見農園さんの畑でとれた大根を太めのせん切りにして、野菜用の乾燥機にかけて作ります。お店で売られている切干大根よりも少し太めで歯ごたえがあるのが特徴です。みそ汁に使用した大根と小松菜、野菜のごまだれかけに使用したほうれん草も小平市内産の野菜です。2月の給食では、この他にも、白菜やうど、さつまいもなどの小平市内産の野菜を使用しています。

さて、今日は小平市内産の野菜に関するクイズです。

クイズ：小平市内産の野菜の特徴として間違っているものはどれでしょうか。

<1> 農薬の使用量が少なめである

<2> 収穫してから届くまでに時間がかかる

<3> 多くの種類の野菜を少量ずつ作っている

今日のクイズの答え・・・<2>収穫してから届くまでに時間がかかるでした。収穫したその

日や次の日には給食で使用しています。小平市内の畑は住宅地の中に点在しているた

め、周囲の影響を考えて、農薬は必要最低限の量を使用して作っています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月15日(水)の献立】

牛乳 ごはん ^{とり}鶏ごぼ^{しる}う汁 さばの^{しおや}塩焼き

大根とにんじんのきんぴら(二中学生作品)



今日の副菜の「大根とにんじんのきんぴら」は、小平第二中学校の生徒が家庭科の課題の中で考えた料理です。技術科の生物育成で育てた大根を活用した課題です。レポートには、大根の葉の部分は、ゆでて、ツナ缶と炒めてふりかけにしたということも書かれていました。大根の葉は、栄養が豊富に含まれているので、無駄にならないように工夫したそうです。食品ロスにも削減できてよかったという感想が書かれていました。

さて、今日は大根に関するクイズです。

クイズ: 大根の表面にある小さなくぼみは何の跡でしょうか。

<1> 根

<2> 茎

<3> 空気穴

今日のクイズの答え・・・<1>根でした。大根の表面にある小さなくぼみは、「ひげ根」と

呼ばれる栄養や水分を取り入れるための根があったところです。縦にまっすぐくぼみが並

んでいる大根の方が、土の状態がよかった証拠で、甘味があるといわれています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子
栄養士 石栗 尚未
栄養士 古屋 瑞稀
栄養士 山崎 真紀絵



【2月16日(木)の献立】

牛乳 ごはん うど入り豆乳ちゃんこ汁
トンカツ 冬野菜のおひたし



少し早いですが、主菜は3年生の都立高校受検応援ということで、学校給食センター職員一同、応援の気持ちを込めてトンカツにしました。

今日の汁物には、小平市内産の「うど」を使用しました。うどは、「うど室」と呼ばれる暗い地下で育てられています。現在、小平市内でうどを生産している農家さんは3戸ほどです。うど室では、機械を使うことができず、ほとんどが手作業です。重労働のため、うどの生産者は年々減っています。

さて、今日はうど室に関するクイズです。

クイズ：うど室の中は、年間を通じて一定の温度に保たれていますが、何度ぐらいに保たれているでしょうか。

<1> 約5℃

<2> 約15℃

<3> 約35℃

今日のクイズの答え・・・<2>約15℃でした。うど室は、地中の熱を利用しています。冬は

気温よりも高く、夏は低いです。竪穴式住居はこの熱をうまく利用したものです。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月17日（金）の献立】

牛乳 ごはん 大根のポトフ（二中学生作品）

ハンバーグ ビーンズサラダ



今日の汁物の「大根のポトフ」は、小平第二中学校の生徒が家庭科の課題の中で考えた料理です。ポトフには、玉ねぎ、キャベツなどを使用することが多いですが、この料理は大根を代わりに使用しています。野菜そのものの味を生かし、オリーブオイルや塩、こうみやさい香味野菜などで味付けをしています。

主菜のハンバーグは、学校給食センターの手作りです。豚ひき肉、たまねぎ、こパン粉、卵の他に水切りした豆腐とうふを加えてよく混ぜ合わせています。ソースは、ちゅうのう中濃ソース、ケチャップ、さとう砂糖、赤ワイン、ようがらし洋辛子で作りました。

さて、今日はポトフに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、ポトフはどこの国はっしょう発祥の料理でしょうか。

<1> アメリカ

<2> オーストラリア

<3> フランス

今日のクイズの答え・・・<3>フランスでした。フランス語で「ポトフ」は「火にかけた鍋」と

という意味です。鍋にかたまり塊のままだ肉や野菜を入れ、長時間煮込にこむ料理です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月20日（月）の献立】

はっこうにゅう 発酵乳 ごはん とんじる 豚汁

とりにく 鶏肉のおろしだれ はくさい しおこんぶ あ 白菜の塩昆布和え



今日の豚汁は、9月に実施した生徒のみなさんからのアンケートの中で一番リクエストが多かった汁物です。豚汁は、肉や様々な野菜から出るうま味が味わえるため、過去に取ったアンケートでも上位に入っていた人気のある料理です。ちなみに、2位はワタンスープ、3位はみそ汁でした。

主菜の鶏肉のおろしだれは、下味をつけた鶏肉に米粉をまぶして油で揚げ、かつおだし、大根とにんじんをすりおろしたもの、万能ねぎ、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで作ったたれをかけました。

さて、今日は豚汁に使用した里芋に関するクイズです。

クイズ：豚汁に使用した食材の中で里芋と同じサトイモ科の食べ物が原料である食べ物はどれでしょうか。

<1> 豆腐

<2> こんにゃく

<3> みそ

今日のクイズの答え・・・<2>こんにゃくでした。豆腐とみそは主に大豆が原料ですね。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月21日(火)の献立】

牛乳 こまつな 小松菜マヨトースト コーンチャウダー
フルーツミックス



今日の主食は、しゅじょく小平市内産のこまつな小松菜を使用した「小松菜マヨトースト」です。小松菜は、真夏を除き、小平市内で年間を通じて栽培されています。小松菜とツナ、卵を使用していないマヨネーズ、たまねぎ、さいばい洋辛子を混ぜ合わせたものをパンにぬり、オーブンで焼きました。一品で炭水化物、たんぱく質、たんすいかぶつ脂質がとれる料理なので、朝ごはんにもおすすめの料理です。小松菜をキャベツやほうれん草に、ツナをちりめんじゃこや鶏ささみに代えるなど、家庭にある材料で作ってみてください。

さて、今日は小松菜に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、小松菜に多く含まれるえいようそ栄養素はどれでしょうか。

<1> たんぱく質

<2> 脂質

<3> カルシウム

今日のクイズの答え・・・<3>カルシウムでした。小松菜は、りよくおうじょくやさい緑黄色野菜の中でも特に多くカルシウムを含んでいます。そのため、給食でもよく使用するようにしています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月22日（水）の献立】

牛乳 ごはん ^にきのこのしぐれ煮（三中生徒作品）

肉じゃが煮 ^あわかさぎのかりと揚げ ^{きりぼしだいこん}切干大根ときゅうりの ^{ちゅうかふう}中華風サラダ



今日の副菜の「きのこのしぐれ煮」は、小平第三中学校の生徒が「私が食べたい給食の副菜」という家庭科の課題で考えた料理です。なめこ、えのきたけ、しめじを昆布でとっただし、しょうがのおろし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを加えて、とろみが出るまで煮ました。ごはんの上にのせて食べてください。

わかさぎのかりと揚げのわかさぎは、滋賀県の琵琶湖で獲れたものを使用しました。わかさぎは、11月下旬から1月下旬に漁獲されます。油で揚げた後に、黒砂糖、酢、しょうゆ、酒、白ごまで作ったたれをからめました。

さて、今日はわかさぎに関するクイズです。

クイズ： 次のうち、わかさぎの仲間の魚でないものはどれでしょうか。

<1> きびなご

<2> ししゃも

<3> あゆ

今日のクイズの答え・・・<1>きびなごでした。きびなごはニシン科の魚で、わかさぎ、あ

ゆ、ししゃもはキュウリウオ科の魚で、冷たい海や川に生息しています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月24日（金）の献立】

牛乳 ごはん うち豆汁^{まめじる}

さわら 鯖のごまだれかけ あおな からし あ 青菜の辛子和え



今日の汁物には、大豆^{しるもの}をつぶして平たくし、乾燥^{かんそう}させた「うち豆」を使用しました。うち豆は、日本海側の豪雪地帯^{ごうせつ}や東北地方で伝統的に作られている保存食材です。元の丸い粒の大豆は、じっくり時間をかけて水で戻してから使用しますが、うち豆は水で戻さずに使用できるため、便利な食材です。大豆はたんぱく質が多く、「畑の肉」とも言われています。その他にも、ビタミン、ミネラル、食物繊維^{しょくもつせんい}などを豊富^{ほうふ}に含む栄養価^{えいようか}の高い食品です。大豆は、肉の代わりになる食材として、最近注目を集めています。

さて、今日は大豆に関するクイズです。

クイズ：日本の大豆の食料自給率^{しょくりょうじきゅうりつ}（大豆油を含む）はどのくらいでしょうか。

<1> 約6%

<2> 約16%

<3> 約26%

今日のクイズの答え・・・<1>約6%でした。2020年（令和2年）の農林水産省のデータ

によると、大豆油を含む自給率は約6%、油の原料分を除くと約20%となっています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月27日（月）の献立】

牛乳 みそラーメン トウフカンスー 豆腐干絲ともやしの中華風和え
さつまいものバターしょうゆかけ



今日の給食は、9月に実施した生徒の皆さんのアンケートの中で、大変リクエストが多かったラーメンの献立です。今日は赤みそ、白みそなどで味付けをして、トウバンジャンを加えて辛味を加えました。

和え物には、豆腐干絲という豆腐の水分を抜いて、乾燥させた食材を使用しました。元々は中国や台湾などでよく食べられている食材です。今日は国産の大豆で作った特注の豆腐干絲と、もやし、きゅうり、長ねぎと合わせて中華風の和え物にしました。

さて、今日はラーメンに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ラーメンの語源はどれでしょうか。

<1> 引っ張って作る麺

<2> 黄色い色の麺

<3> 細長い麺

今日のクイズの答え・・・<1>引っ張って作る麺でした。ラーメンは、引っ張るを意味する

「拉」と小麦粉の意味の「麵」を合わせた中国語です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 石栗 尚未

栄養士 古屋 瑞稀

栄養士 山崎 真紀絵



【2月28日（火）の献立】

牛乳 プルコギ丼 ごもくたまご 五目卵スープ

わかめとじゃこのサラダ



今日の主食は、^{しゅしよく}韓国の料理の一つ「プルコギ」を^{かんこく}ごはんのにのせて食べる

「プルコギ丼」です。豚肉にしょうゆ、テンメンジャン、はちみつなどで甘めの

^{ちょうみりょう}調味料で下味をつけておき、^{だいず}にんじん、たまねぎ、大豆もやしなどの^{いた}野菜と炒め合わせました。プルコギは、焼き肉というよりは日本のすき焼きに近い料理です。

^{ふくさい}副菜のわかめとじゃこのサラダは、にんにく、しょうが、^{こうみ}長ねぎなどの香味野菜と^{やさい}ごま油を加えた^{ちゅうかふう}中華風のドレッシングで味付けしました。

さて、今日はわかめに関するクイズです。

クイズ：日本ではわかめはいつ頃から食べられているとされているでしょうか。

<1> ^{じょうもん}縄文時代

<2> ^{あすか}飛鳥時代

<3> ^{へいあん}平安時代

今日のクイズの答え・・・<1>縄文時代でした。わかめは、^{かめがおかせっきじだい いせき}青森県の亀ヶ岡石器時代遺跡から、

^{じょうもん ど き いっしょ}縄文土器と一緒に発見されています。飛鳥時代には、わかめは税金の一つとされていました。