

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

&lt; 4月10日（火）の献立 &gt;

牛乳 ガーリックトースト

クリームシチュー 野菜サラダ



30年度の給食が始まりました。このランチタイムズでは、給食の内容や食べ物、<sup>えいよう</sup>栄養についてお知らせしていきます。その日の給食に関連したクイズも出していきますので、参加してみてください。

主菜のクリームシチューのルウは、小麦粉、バター、なたね油から手作りしています。小麦粉は、国産のものを使用しています。

野菜サラダのドレッシングも手作りです。はちみつ、なたね油、りんご酢、塩、<sup>こな</sup>粉の<sup>がらし</sup>辛子をといたものを混ぜ合わせて作っています。

さて、今日は給食センターに関するクイズです。

クイズ: 給食センターでは、1回に何食分の給食を作らっしゃいますか。

- ① 約2000食
- ② 約3500食
- ③ 約4500食

今日のクイズの答え・・・③約4500食でした。8校分の中学校の給食を作っています。半分をわけて2つの献立を2日間作り、2日目は配送先を変えます。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 4月11日（水）の献立 >

牛乳 チャーハン ちゅうか 中華風卵スープ  
白菜と豚肉のせん切り炒め デコポン



主食のチャーハンちゅうかは、中華料理の一つではありますが、米を主食としている東アジアや東南アジアでも同じような料理が見られます。

チャーハンの味つけには、豚ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう、料理酒、オイスターソースなどを使用しています。

家庭では、ぐざい具材とごはんを炒めて味つけをしますが、給食センターでは、しょうゆや塩などで味つけをして炊いたごはんに、後から具材を混ぜ込んで作ります。

さて、今日のクイズは給食センターに関するクイズです。

クイズ：給食センターで働いている職員は何人ぐらいいるのでしょうか。

① 15人

② 35人

③ 55人

今日のクイズの答え・・・②35人でした。給食センター長1人、事務員2

人、栄養教諭1人、栄養士1人、調理員約30人です。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 4月12日（木）の献立 >

牛乳 スパゲティミートソース

コーンサラダ みしょうかん 美生柑



今日の主食は、リクエストの多いスパゲティミートソースです。

たっぷりのたまねぎとトマトがおいしさの秘密です。たまねぎが透き通るまでしっかりと火を通すと、辛みがぬけて、甘くなります。

また、トマトにはうま味成分の一つ、グルタミン<sup>さん</sup>酸が多く含まれています。特にグルタミン酸が多いのは、<sup>かんじゆく</sup>完熟の赤いトマトです。イタリアでは、トマトソースがおふくろの味だそうです。

さて、今日はトマトに含まれるグルタミン酸に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、グルタミン酸を多く含むものは日本の代表的な食材はどれでしょうか。

- ① 魚や昆布などの海産物
- ② 納豆や豆腐などの豆製品
- ③ 米などの穀類

今日のクイズの答え・・・①魚や昆布などの海産物でした。かつお節にはイノシン酸

といううま味がふくまれ、だしを複数使用することでうま味が何倍にもなります。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

&lt; 4月13日（金）の献立 &gt;

牛乳 ごはん みそ汁

ぶりの照り焼きソース 青菜としめじのソテー



今日は、1年生の入学祝い、2・3年生の進級祝いとして、ぶりを  
使った献立にしました。ぶりは、成長するにつれて、わかし、いな  
だ、わらさ、めじろ、ぶりしゅっせうおと名前が変わる出世魚です。ぶりと呼ばれ  
る頃には、体の長さが約1m、重さが約10kgに成長します。

ぶりは一年中店頭ようしょくに並んでいますが、全国で生産されるぶりのう  
ち、養殖が半数以上を占めています。

さて、今日のクイズはぶりに関するクイズです。

クイズ：天然のぶりは日本のどこで獲れるのが一番おいしいと言われ  
ているでしょうか。

- ① オホーツク海
- ② 太平洋側
- ③ 日本海側

今日のクイズの答え・・・③日本海側でした。太平洋側でも獲れますが、日本海側

の方が味が良いとされ、漁獲量も多いです。富山湾とやまわんの寒ぶりかんが有名です。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

&lt; 4月16日（月）の献立 &gt;

牛乳 カツバーガー（うず巻きパン チキンカツ）

ウィンナーとアスパラのソテー

ふわふわ卵スープ



今日の主菜は、鶏のもも肉を使ったチキンカツです。下味をつけた鶏肉に卵、小麦粉、パン粉の順に衣をつけて油で揚げています。

副菜には、春の旬<sup>しゅん</sup>の食べ物の一つ、グリーンアスパラガスを使用しました。グリーンアスパラガスは、1日に10cmも伸びる成長の早い野菜です。アスパラギン酸<sup>さん</sup>という栄養が含まれており、体の疲れをとり、スタミナをつけてくれる働きがあります。

さて、今日のクイズはグリーンアスパラガスに関するクイズです。

クイズ：次のうち、グリーンアスパラガスはどの部分を食べているでしょうか。

- ① 根
- ② 茎
- ③ 花

今日のクイズの答え・・・②茎でした。茎についている三角形のものは葉です。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 4月17日（火）の献立 >

牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め

くき 茎わかめとツナのサラダ ワンタンスープ



今日の主菜は、豚肉を使った料理にしました。豚肉とたまねぎ、しめじ、しょうがを炒めて、料理酒、本みりん、しょうゆで味つけをしました。豚肉はからだをつくるもとになるたんぱく質が豊富な食材で、ビタミン<sup>ビーワン</sup>B1という栄養も多くふくまれています。ビタミン<sup>ビーワン</sup>B1は炭水化物を体内でエネルギーに変えるのに必要な栄養なので、運動部などに所属している人などでたくさん主食を食べている人は、積極的に摂りたい栄養です。

さて、今日のクイズは豚肉の調理方法に関するクイズです。

クイズ：次のうち、豚肉の調理方法として正しいのはどれでしょうか。

- ① かたまり肉を焼く時は表面だけさっと焼く
- ② 煮る時は炒めずに水から入れる
- ③ 肉の色が変わるまでよく火を通す

今日のクイズの答え・・・③肉の色が変わるまでよく火を通すでした。煮る前に表面を焼くとうま味が逃げません。また、豚肉は中までよく加熱しましょう。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 4月18日（水）の献立 >

牛乳 かんこくふう 韓国風うどん

ししゃもの天ぷら フルーツ白玉



主食は、かんこく 韓国の つけもの 漬物の白菜キムチなどを使った かんこくふう 韓国風うどんです。

白菜キムチは、白菜を しおづ 塩漬けした後、アミという名前の小型のえびの塩辛や、にんにくなどの こうみ 香味野菜、とうがらし 唐辛子を混ぜ合わせたものを白菜にすりこんで漬けこみます。

日本のぬか漬けや梅干しのように、作り手によって塩加減や加える材料が異なるので、家庭独自の白菜キムチが出来上がります。

さて、今日は日本のぬか漬けに関するクイズです。

クイズ：ぬかに関連したことわざで、「ぬか喜び」がありますが、どういう意味でしょうか。

- ① 大きな喜び
- ② 小さな喜び
- ③ いっしゅん 一瞬の喜び

今日のクイズの答え…③ いっしゅん 一瞬の喜びでした。ぬかは、玄米を精米して白米にする時に

取り除かれる部分で、「ちっぽけなもの」「細かいもの」という意味があります。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

&lt; 4月19日（木）の献立 &gt;

牛乳 カレーライス

大豆もやしのサラダ いちごゼリー



今日の主食のカレーライスのルウは、油、バター、小麦粉、カレー粉を炒めて作っています。塩、こしょう、ソース、ケチャップ、しょうゆの他に、りんごをすりおろしたものとチャツネというマンゴーなどの果物から作ったペーストを加えています。

カレーの原型は、インドのスパイスを使った料理からイギリス人が考えたものです。日本には、明治時代に伝わったとされています。

さて、今日のクイズは、イギリス人が考えたカレーに関するクイズです。カレーはある料理の代わりに考えた料理だったそうです。

クイズ：カレーは何の料理をまねたものだったのでしょうか。

- ① グラタン
- ② パエリア
- ③ シチュー

今日のクイズの答え・・・③シチューでした。イギリス人の船乗りが、牛乳が日持ちしないことから代わりにスパイスを使って考えた料理だったそうです。



# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 4月20日（金）の献立 >

牛乳 ごはん <sup>あ</sup>揚げじゃが<sup>いも</sup>芋の<sup>に</sup>そばろ煮

<sup>かいそう</sup>海藻サラダ いなか汁



今日は、じゃがいもを油で揚げて、たまねぎ、豚ひき肉などと一緒に煮物にしました。煮くずれを防ぐために、油で揚げています。

じゃがいもは、今では日本の食卓に欠かせない食べ物の一つですが、日本での歴史は浅く、明治時代以降になります。16<sup>せいきすえ</sup>世紀末にオランダ人の手によってジャワ島のジャカトラというところから日本に伝わったため、ジャガタライもと呼ばれ、次第にじゃがいもという名前に変わりました

さて、今日のクイズはじゃがいもの原産地に関するクイズです。

クイズ：次のうち、じゃがいもの原産地はどこでしょうか。

- ① アルプス<sup>さんみやく</sup>山脈（ヨーロッパ）
- ② ヒマラヤ<sup>さんみやく</sup>山脈（アジア）
- ③ アンデス<sup>さんみやく</sup>山脈（南アメリカ）

今日のクイズの答え・・・③アンデス<sup>さんみやく</sup>山脈（南アメリカ）でした。世界遺産の

マチュ・ピチュでも<sup>だんだん</sup>段々畑でじゃがいもを栽培していたそうです。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 4月23日（月）の献立 >

牛乳 ごはん さば鯖のみそ焼き

切干大根と豚肉の煮つけ わかたけじる若竹汁



わかたけじる

今日は、4月から5月にかけてが旬のたけのこを使用して若竹汁を作りました。たけのこは、現代のように保存技術が進んでいなかった頃は、旬の時期だけしか食べられないものでした。今では、缶詰や冷凍食品などの保存技術が進み、1年中食べられるようになりました。

若竹汁の「若」はわかめのことです。たけのことわかめの食感は相性の良い組み合わせで、一緒に使うことの多い食べ物です。

さて、今日はたけのこに関することわざに関するクイズです。

クイズ：「雨後のたけのこ」ということわざは、ヨーロッパでは、たけのこではない食材で表現されます。それは何でしょうか。

- ① マッシュルーム
- ② グリーンアスパラガス
- ③ 小麦

今日のクイズの答え・・・①マッシュルームでした。“Like mushrooms after

レインrain.”と表現します。「物事が次々に出てくること」という意味です。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 4月24日（火）の献立 >

牛乳 ごはん カツオの中華ソースかけ

もやしのおひたし 豚肉と白菜のスープ



今日の主菜は、旬を迎える<sup>はつがつお</sup>初鰹を使いました。鰹は、季節によつて脂肪の量が変わる魚です。初鰹と秋の<sup>はつがつお</sup>戻り<sup>もど</sup>鰹<sup>がつお</sup>を比べると、脂肪の量は初鰹の方が少ないです。給食では、鰹を油で揚げて、長ねぎ、にんにく、みじん切りにした大豆、トウバンジャン、しょうゆ、砂糖、オイスターソースなどで作ったソースをかけました。

自然に恵まれた日本の食卓では、昔から「初もの」といって、旬の時期より前に出回る食べ物を貴重なものとしていました。

さて、今日のクイズは<sup>よ</sup>鰹を詠んだ俳句に関するクイズです。

クイズ：次のうち、<sup>よ</sup>鰹を詠んだ俳句で正しいのはどれでしょうか。

- ① 「目に<sup>もみじ</sup>紅葉 山ほととぎす 初鰹」
- ② 「目に<sup>あおば</sup>青葉 山おながどり 戻り鰹」
- ③ 「目に青葉 山ほととぎす 初鰹」

今日のクイズの答え・・・③「目に青葉 山ほととぎす 初鰹」でした。

江戸中期の<sup>はいじんやまぐちそどう</sup>俳人山口素堂<sup>よ</sup>が詠んだ<sup>はいく</sup>俳句<sup>さんび</sup>です。自然の恵みを賛美する俳句です。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

< 4月25日（水）の献立 >

ミルクコーヒー コッペパン

鶏肉のスタミナ焼き 大根とえのきのサラダ

アスパラの豆乳クリーム煮



今日の飲み物は、ミルクコーヒーです。給食のミルクコーヒーは、牛乳成分が90%以上のもので、甘さも控えめです。

鶏肉のスタミナ焼きは、しょうがとにんにく、料理酒、しょうゆで下味をつけて焼いています。疲労回復効果や消化・吸収を助ける働きがある栄養が含まれていることから、にんにくやにらなどを使った料理にスタミナと名前をつけることが多いです。

さて、今日のクイズはスタミナに関するクイズです。

クイズ：次のうち、スタミナの意味はどれでしょうか。

- ① じきゅうりょく 持久力
- ② しゅんぱつりょく 瞬発力
- ③ じゅうなんせい 柔軟性

今日のクイズの答え・・・①持久力でした。「スタミナ」は元々「糸」という意味で、「人間の寿命を表す糸」という意味です。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

&lt; 4月26日（木）の献立 &gt;

牛乳 たけのこごはん さわらの香味焼き

きんぴらごぼう 丸ごとわかめスープ



今日の主食は、旬のたけのこを使ったごはんです。いつもは水煮の缶詰を使っていますが、この時期はゆでたてのたけのこを朝仕入れています。<sup>はっぼう</sup>発泡スチロールの中に氷水を入れて<sup>せんど</sup>鮮度を保った状態で届きます。歯ごたえと香りが一味違いますので、味わってみてください。

<sup>しゅさい</sup>主菜のさわらの香味焼きは、さわらにしょうゆ、<sup>いちみとうがらし</sup>一味唐辛子、砂糖、しょうが、にんにく、ごま油などで下味をつけておきました。

さて、今日はたけのこの産地に関するクイズです。

クイズ： 次のうち、たけのこの生産量が日本で一番多いのはどこでしょうか。

- ① 福岡県
- ② 京都府
- ③ 静岡県

今日のクイズの答え・・・①福岡県でした。福岡県、鹿児島県、熊本県、京都府の順に多いです。また、中国からの輸入品も多く出回っています。

# ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 田邊 美里

&lt; 4月27日（金）の献立 &gt;

牛乳 野菜あんかけ焼きそば

焼き豚サラダ プリン



今日の主食は、蒸した中華めんに野菜を多く使ったあんかけをかける野菜あんかけ焼きそばです。野菜あんだけで、野菜を約120g、1日に必要な野菜の量の約三分の一の量を食べることができます。焼き豚サラダの野菜も合せると約二分の一になります。

野菜を何種類か料理に使うと甘みのあるおいしいだしが出ます。野菜の他には、豚肉、いか、干しほたて貝、うずら卵などのたんぱく質の多い食べ物も入れて、うま味を加えています。

さて、今日のクイズは野菜の量に関するクイズです。

クイズ：一日に食べた方が良くとされる野菜の量はどのくらいでしょうか。

① 250g

② 350g

③ 450g

今日のクイズの答え・・・②350gでした。野菜の小鉢料理で約5皿分です。