

12ヶ月の

学校給食で活用できる

お茶給食献立集



お茶料理献立の作成に当たって

この献立集は、平成23年度農林水産省補助事業の地域活性化総合対策事業のうち産地収益力向上支援事業・ニュービジネス育成強化事業の学校給食献立検討委員会で検討された内容をもとに作成されています。

お茶を飲むことだけでなく、食材として給食に利用することを中心に検討し、12品目の献立を開発いたしました。開発に当たっては、東京都内の小・中学校に勤務されておられる栄養士の方々のご協力をいただくと共に、お茶料理の専門家の方々からのご指導をいただき作成いたしました。

本献立集を参考にいただき、是非今後の学校給食の献立にご活用いただければ幸いです。

日本茶ニュービジネス育成強化運営協議会
会長 武田善行

目次

年間献立一覧 3

お茶給食献立事例 5

4月 6

5月 8

6月 10

7月 12

8月 14

9月 16

10月 18

11月 20

12月 22

1月 24

2月 26

3月 28

巻末資料 30

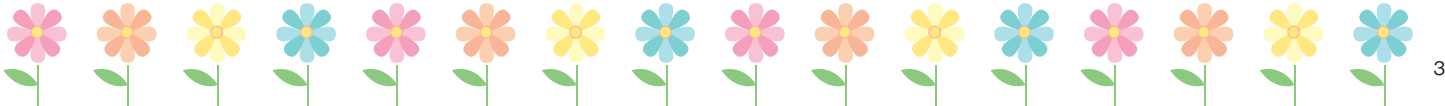
お茶の種類一覧 30

お茶に含まれる栄養素 31

お茶の歴史年表 31

年間献立

月	献立	月	献立
4月	バターロールパン 牛乳 お茶葉オムレツ 青菜とコーンのソテー グリーンピースの茶ポタージュ	10月	ごはん 牛乳 さんまのほうじ茶煮 変わり漬け きのこ汁
5月	空豆入り玉露飯 牛乳 ししゃものゴマ焼き 和風サラダ 若竹汁 河内晩柑	11月	胚芽パン 牛乳 手作りソーセージ 茶ふきいも グラッセ ポパイスープ
6月	ごはん 牛乳 お茶目とんかつ 磯和え 切干大根のみそ汁	12月	ペペロンチーノ 牛乳 鶏肉の茶パン粉焼き オニオンスープ キャンドルゼリー
7月	ちらし寿司 牛乳 茶衣かき揚げ そうめんのすまし汁 七夕ゼリー	1月	ごはん 牛乳 茶しんじょうのおろし添え かぶときゅうりのゆず和え 豚汁
8月	お茶っぱチャーハン 牛乳 華風漬け もずくと青菜のスープ 小玉すいか	2月	節分茶飯 牛乳 丸干しいわし 野菜のからし和え むらくも汁
9月	さつまいもごはん 牛乳 鯖の塩焼き ゆかり和え お茶すいとん	3月	ごはん 牛乳 ポテ茶コロッケ カラフルサラダ ジュリアンスープ





お茶給食 献立事例の紹介

12ヶ月分のお茶給食献立事例です。
お茶に関するコラムやメニューの紹介など、お役立てください。

もくじ

4月	6
5月	8
6月	10
7月	12
8月	14
9月	16
10月	18
11月	20
12月	22
1月	24
2月	26
3月	28



4月の献立

4月～5月は新茶の季節です。
栄養も豊富なお茶は給食にもぴったりです。

バターロールパン、牛乳、お茶葉オムレツ、青菜とコーンのソテー、グリンピースの茶ポタージュ



食育メモ

今日の給食は、「バターロールパン・牛乳・お茶葉オムレツ・青菜とコーンのソテー・グリンピースの茶ポタージュ」です。

〇〇学校では、これから1年間を通して毎月、「お茶」を使った献立が登場します。お茶の葉に熱いお湯を入れると、お茶の液とお茶の葉ができます。ペットボトルや湯飲みに入っているお茶は、お茶の液ですね。みなさんはお茶の葉を食べたことがありますか？ 実は、お茶の葉には、たくさん栄養素が含まれています。今日は、そのお茶の葉が、オムレツに入っています。（お茶の液は、ポタージュを作るときに使っています。）オムレツの中に、お茶の葉を見つけられるでしょうか。探しながら、よく味わって食べましょう。

一人当たりの栄養量

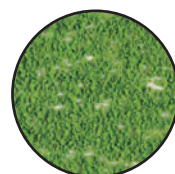
エネルギー	652kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	28.9g
カルシウム	419mg
鉄	3.3mg
ビタミンA	376μg
ビタミンB1	0.67mg
ビタミンB2	0.99mg
ビタミンC	52mg
食物繊維	6.0g
食塩	3.2g
マグネシウム	95mg
亜鉛	3.3mg

お茶コラム お茶の種類

お茶は、栽培方法や製造方法によってさまざまな種類に分かれます。
お茶の種類のことを「茶種」といいます。
代表的な茶種には「煎茶」「抹茶」「ほうじ茶」等が挙げられます。



煎茶



抹茶



ほうじ茶

〔調理室手配表〕

平成 年 月 日 曜日
献立枝番 (0:通常献立)

料理名／食品名	一人分量		使用量	発注量	業者	切り方	熱	調理方法等
	単位	g						
[バターロールパン]								
バターロールパン30g		0.00	0.00 個					*
バターロールパン40g	1.00 個	40.00	1.00 個					*
バターロールパン50g		0.00	0.00 個					*
[牛乳]								
牛乳	1.00 本	206.00	1.00 本					
[お茶葉オムレツ]								
炒め油		1.00	1.00 g					* オイルバターで材料を炒め、調
バター		0.50	0.50 g					* 味料を加え、じゃがいもと茶が
にんにく		0.10	0.11 g			みじん切り		* ら・卵・チーズを入れ混ぜる。
ベーコン		2.00	2.00 g			短冊切り		* 鉄板に流してオープンで焼く。
たまねぎ		25.00	26.60 g			1cm角		* 温度を確認し、人数分に切り
塩		0.40	0.40 g					* 分けて配食する。
こしょう		0.02	0.02 g					*
じゃがいも		25.00	27.78 g			1.5cm角		*
せん茶		0.40	0.40 g			茶がら		*
卵		60.00	70.59 g					*
ダイスチーズ		5.00	5.00 g			1cm角		*
トマトケチャップ		8.00	8.00 g					* 合わせて煮る。温度を確認し、
赤ワイン		1.00	1.00 g					* 配食する。(別出し)
[青菜とコーンのソテー]								
炒め油		1.00	1.00 g					* オイルバターで材料を順に炒
バター		0.50	0.50 g					* め、調味する。
ベーコン		2.00	2.00 g			短冊切り		* 温度を確認し、配食する。
チンゲンサイ		20.00	22.22 g			3cm幅		*
塩湯		0.00	0.00					*
ほうれんそう		20.00	22.22 g			3cm幅		*
ホールコーン		20.00	20.00 g					*
塩		0.30	0.30 g					*
こしょう		0.02	0.02 g					*
[グリンピースの茶ポタージュ]								
炒め油		0.60	0.60 g					* 油でたまねぎをよく炒め、じゃ
たまねぎ		20.00	21.28 g			スライス		* がいも・浸出液を入れてやわら
じゃがいも		40.00	44.44 g			いちよう		* くなるまで煮る。
グリンピース(生)		20.00	20.00 g			下茹で		* グリンピースを加え、ミキサー
せん茶(浸出液)		40.00	40.00 g					* にかけて 裏ごしする。
塩		0.70	0.70 g					* 牛乳を加え調味し、バター・生
こしょう		0.01	0.01 g					* クリーム・パセリを入れる。
調理用牛乳		40.00	40.00 g					* 温度を確認し、配食する。
バター		1.00	1.00 g					*
生クリーム		2.00	2.00 g					*
パセリ		0.50	0.56 g			みじん切り		*
食パン		5.00	5.00 g			0.7cm角		* オープンで焦げ目がつくまで焼
								* き、クルトンを作る。(別出し)

5月の献立

新茶は香りが爽やかですがすがしく、この時期に
ぴったりです。

空豆入り玉露飯、牛乳、ししゃものゴマ焼き、和風サラダ、若竹汁、河内晩柑



食育メモ

今日の給食は、「空豆入り玉露飯・牛乳・ししゃものゴマ
焼き・和風サラダ・若竹汁・河内晩柑」です。

みなさん、お茶の旬はいつ頃か知っていますか？
ちょうど今頃、5月が新茶の季節です。2月4日の立春から
数えて、88日目を「八十八夜」といい、この日に摘み取られ
たお茶を飲むと1年間元気に過ごせるといわれています。
今日は、新茶をごはんに使いました。新茶のさわやかな香
りやほんのりとした甘みを、よく味わいましょう。

ここでクイズです。今日の給食には、お茶の他にも旬の
食べ物が使われています。それは何でしょう？（…間をあ
けてください）正解は、「空豆」と「たけのこ」です。旬の味
や香りを味わいましょう。

一人当たりの栄養量

エネルギー	628kcal
たんぱく質	29.2g
脂質	17.1g
カルシウム	510mg
鉄	4.0mg
ビタミンA	198μg
ビタミンB1	0.45mg
ビタミンB2	0.69mg
ビタミンC	75mg
食物繊維	5.0g
食塩	2.5g
マグネシウム	138mg
亜鉛	4.2mg

お茶コラく、お茶の葉は何g必要？

給食でお茶の浸出液を活用する場合、この表を参考にしてください。

茶のいれ方研究会：茶研報（1973）より

種 類	玉露(上級)	玉露(並)	煎茶(上級)	煎茶(並)	番 茶	焙じ茶
飲む人数	3人	3人	3人	5人	5人	5人
茶の量	10g	10g	6g	10g	15g	15g
湯の温度	50℃	60℃	70℃	90℃	熱湯	熱湯
湯の量	60ml	60ml	170ml	430ml	650ml	650ml
浸出時間	150秒	120秒	120秒	60秒	30秒	30秒
適 温	35℃	40℃	50℃	65℃	75℃	75℃
一人分の量	12ml	13ml	50ml	80ml	120ml	120ml

※お湯は必ず、一度沸騰させたものを冷まして使ってください。

〔調理室手配表〕

平成 年 月 日 曜日
献立枝番 (0:通常献立)

人 数											合計	換算人	行 事 等
料理名／食品名	一人分量		使用量	発注量	業者	切り方	熟 調 理 方 法 等						
	単位	g											
[空豆入り玉露飯]													
精白米		75.00	75.00 g				* 調味料で米を炊く。						
玉露(浸出液)		82.50	82.50 g				* 空豆を茹で、さやから出す。						
塩		0.30	0.30 g				* ご飯にそら豆とを混ぜ、配食する。						
塩湯		0.00	0.00				*						
空豆		30.00	40.00 g				*						
ちりめんじゃこ		2.00	2.00 g				*						
しょうが		0.50	0.56 g			汁使用	*						
[牛乳]													
牛乳	1.00 本	206.00	1.00 本										
[ししゃものゴマ焼き]													
ししゃも	2.00 本	30.00	2.00 本				* ししゃもに、小麦粉・溶き卵・ご						
小麦粉		0.70	0.70 g				* まの順につけて揚げる。						
卵		2.00	2.35 g				* 温度を確認し、配食する。						
白ごま		7.00	7.00 g				*						
[和風サラダ]													
だいこん		25.00	27.78 g			短冊切り	* 野菜を茹で、配食する。						
ほうれんそう		10.00	11.11 g			3cm幅	*						
にんじん		5.00	5.15 g			せん切り	*						
キャベツ		20.00	23.53 g			短冊切り	*						
酢		2.00	2.00 g				* ドレッシングの調味料はよく						
塩		0.20	0.20 g				* 混ぜ合わせ加熱。温度を確						
さとう		0.10	0.10 g				* 認後、冷却し、配食。(別出し)						
しょうゆ		4.00	4.00 g				*						
にんにく		0.10	0.10 g			すりおろし	*						
油		2.00	2.00 g				*						
[若竹汁]													
湯		130.00	130.00 g				* だしをとる。						
けずり節		2.00	2.00 g				* だし汁を加熱し、たけのこを入						
生たけのこ		20.00	40.00 g			短冊切り	れて煮えたら調味し、生わかめ						
米ぬか		0.50	0.50 g				* を入れる。						
とうがらし		0.01	0.01 g				* 温度を確認し、配食する。						
塩		0.70	0.70 g				*						
しょうゆ		1.00	1.00 g				* ※生たけのこの下処理						
生わかめ		3.00	3.00 g			2cm幅	* たけのこは皮つきのまま、先を大き						
							くななめに切り落とし、包丁目を縦						
							* 煮えたら調味し、生わかめを入れ、						
							一つかみのぬかとうがらしを入れ						
							て茹でる。						
							やわらかくなったらそのまま冷まし						
							冷めてから皮をむいて水にひたす。						
[河内晩柑]													
河内晩柑	0.25 個	87.50	0.25 個				1人1/4個。						
							流水で3回洗う。生食用まな						
							板・包丁・使い捨て手袋を使用し、						
							切り、配食する。						

6月の献立

お茶には強い殺菌効果を持つカテキンが含まれており、食中毒が起こりやすい季節の味方です。

ごはん、牛乳、お茶目とんかつ、磯和え、切干大根のみそ汁



食育メモ

今日の給食は、「ごはん・牛乳・お茶目とんかつ・磯和え・切干大根のみそ汁」です。

6月は、梅雨の季節ですね。梅雨はジメジメして、食べ物が傷みやすい季節です。

今月のお茶では、「殺菌」について紹介したいと思います。お茶には、カテキンという栄養素が入っていて、菌をやっつける働きがあります。なんと、食中毒を防ぐ効果があるんですよ！

お茶目とんかつは、豚肉の薄切りに、お茶の葉と梅干し、けずり節を塗って、巻いてから衣をつけて揚げました。梅の味がほんのりとしておいしいですよ！ よ〜く味わって食べましょう。

一人当たりの栄養量

エネルギー	683kcal
たんぱく質	25.6g
脂質	23.9g
カルシウム	352mg
鉄	3.2mg
ビタミンA	284μg
ビタミンB1	0.50mg
ビタミンB2	0.55mg
ビタミンC	20mg
食物繊維	5.0g
食塩	2.4g
マグネシウム	92mg
亜鉛	3.8mg

お茶コラム、煎茶の成分

お茶には、水溶性成分と非水溶性成分が含まれています。水溶性成分はお茶全体の約30%で、残りの約70%は非水溶性成分です。したがって、お茶の葉を調理に活用することで、お茶に含まれる成分の殆どを活用することができます。

非水溶性成分には、「食物繊維」「カロテン」「ビタミンE」「たんぱく質」が挙げられます。

[調理室手配表]

平成 年 月 日 曜日
献立枝番 (0:通常献立)

人 数				合計				換算人				行 事 等			
料理名／食品名				一人分量		使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等				
				単位	g										
[ご飯]															
精白米					75.00	75.00 g					＊				
湯					0.00	0.00 g					＊				
[牛乳]															
牛乳				1.00 本	206.00	1.00 本									
[お茶目とんかつ]															
揚げ油					5.00	5.00 g					＊ 豚肉に塩・こしょうで下味をつ				
											ける。				
豚肩ロース				2.00 枚	40.00	2.00 枚					＊ 梅干しからしょうゆまでを混				
塩					0.20	0.20 g					＊ ぜ、豚肉に塗って巻く。				
こしょう					0.01	0.01 g					＊ 小麦粉・卵液・パン粉の順に				
											つけて揚げる。				
梅干し					2.00	2.00 g					＊ 中心温度を確認し、配食する。				
せん茶					1.00	1.00 g			茶がら		＊				
けずり節					0.25	0.25 g					＊				
しょうゆ					0.25	0.25 g					＊				
小麦粉					4.50	4.50 g					＊				
卵					4.50	5.29 g					＊				
パン粉(乾)					7.00	7.00 g					＊				
[磯和え]															
塩湯					0.00	0.00 g					＊ 野菜を茹でる。				
もやし					50.00	50.51 g					＊ しょうゆを加熱し、野菜を入				
こまつな					15.00	17.65 g				3cm幅	＊ れ、仕上げに刻みのりを入れ、				
にんじん					7.00	7.22 g				短冊切り	混ぜる。				
しょうゆ					4.00	4.00 g					＊ 温度を確認し、配食する。				
刻みのり					0.40	0.40 g									
[切干大根のみそ汁]															
湯					130.00	130.00 g					＊ だしをとる。				
けずり節					3.50	3.50 g					＊ だしで切干大根・にんじんを煮る。				
											＊ 火が通ったら、大豆を入れ、調				
切干し大根					5.00	5.00 g				2cm幅	＊ 味し豆腐と長ねぎを入れる。				
にんじん					10.00	10.31 g				いちよう	＊ 温度を確認し、配食する。				
大豆(乾)					2.00	2.00 g				粗みじん	＊				
甘みそ					4.80	4.80 g					＊				
淡色辛みそ					4.80	4.80 g					＊				
豆腐					20.00	20.00 g				1cm角	＊				
長ねぎ					5.00	5.56 g				小口切り	＊				

7月の献立

暑くなってくる季節です。
お茶の栄養で、暑い夏を乗り越えましょう。

ちらし寿司、牛乳、茶衣かき揚げ、そうめんのすまし汁、七夕ゼリー



食育メモ

今日の給食は、「ちらし寿司・牛乳・茶衣かき揚げ・そうめんのすまし汁・七夕ゼリー」です。

7月7日は「七夕」ですね。七夕は、五節句の一つです。七夕には、笹飾りをつけ、短冊に願い事を書いて祝いますね。織姫と彦星の星の恋物語からの星祭という説と、農家の収穫祭やお盆に因んでという説があります。給食では、星や天の川があらゆるところに散らしてあります。探しながら食べてみましょう。

さて、今日の献立では、どの料理にお茶が使われているでしょう。(…間をあけてください)正解は、「茶衣かき揚げ」です。お茶の葉を食べると、疲れがとれたり、リラックスできたりという効果があります。しっかりよくかんで食べましょう。

お茶コラム、お茶の効能①

お茶には、さまざまな効能があります。代表的な成分に「カテキン類」があります。
カテキン類は、抗酸化作用、抗突然変異作用があります。
また、悪玉コレステロール(LDL)の上昇を抑える効能があります。

[調理室手配表]

平成 献立枝番	年 (0:通常献立)	月	日	曜日	合計	換算人	行 事 等
人 数							
料理名/食品名	一人分量 単位	g	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱 調 理 方 法 等
[ちらし寿司]							
精白米		80.00	80.00 g				* だしをとる。
湯		96.00	96.00 g				* 米を炊く。
酢		6.00	6.00 g				* すし酢を合わせて加熱しておく。
さとう		4.00	4.00 g				* 酢飯を作る。
塩		0.70	0.70 g				* 油で材料を順に炒め、だし汁
炒め油		0.50	0.50 g				* を加え調味し、煮て味を含ま
鶏もも肉		7.00	7.00 g				せる。
干ししいたけ		0.50	0.56 g				* 酢飯に煮た具を加えて混ぜ合
湯		10.00	10.00 g				* わせる。
けずり節		0.10	0.10 g			小間切れ	* 配食し、上から錦糸卵とにんじ
さとう		1.00	1.00 g			せん切り	* んをかざる。
しょうゆ		1.80	1.80 g				*
みりん		0.70	0.70 g				*
塩		0.30	0.30 g				*
炒め油		0.30	0.30 g				* ← 錦糸卵を作る。
卵		20.00	23.53 g				*
でんぶん		0.26	0.26 g				*
塩		0.04	0.04 g				*
にんじん		7.00	7.22 g			星形	* ← 茹でる。
刻みのり		0.30	0.30 g			からいり	* ← 別配
[牛乳]							
牛乳	1.00 本	206.00	1.00 本				
[茶衣かき揚げ]							
揚げ油		6.00	6.00 g				* 卵水を作り、小麦粉を入れ軽
さくらえび		1.00	1.00 g				くといて、衣をつくる。
たまねぎ		20.00	21.28 g			スライス	* 材料を入れ、混ぜ合わせ揚げ
にんじん		5.00	5.15 g			せん切り	* 温度を確認し、配食する。
小麦粉		6.00	6.00 g				*
卵		3.00	3.53 g				*
水		3.00	3.00 g				*
塩		0.20	0.20 g				*
せん茶		0.15	0.15 g				*
[そうめんのすまし汁]							
水		130.00	130.00 g				* だしをとる。
けずり節		3.50	3.50 g				* 調味料・他の材料を入れ仕上
だし昆布		0.35	0.35 g				げる。
干ししいたけ		0.50	0.56 g			せん切り	* 温度を確認し、配食する。
にんじん		8.00	8.25 g			短冊切り	*
酒		1.00	1.00 g				*
塩		0.80	0.80 g				*
しょうゆ		0.60	0.60 g				*
長ねぎ		8.00	8.89 g			小口切り	*
オクラ		3.00	3.33 g			小口切り	*
湯		0.00	0.00				* ← 別配食にしてもよい
そうめん		5.00	5.00 g				*
[七夕ゼリー]							
水		15.00	15.00 g				* 水・寒天をよく煮とかし、溶けた
寒天		0.20	0.20 g				* のを確認してからさとうを溶か
さとう		1.50	1.50 g				* し、ジュースを入れる。カップに
ぶどうジュース		30.00	30.00 g				* 等分に注ぎ分け粗熱をとる。
パイン缶(星形)		5.00	5.00 g				* 表面が固まったら、果物を使
水		40.00	40.00 g				* い捨て手袋を使ってのせる。
寒天		0.20	0.20 g				* 水・寒天をよく煮とかし、溶けた
さとう		4.00	4.00 g				* のを確認してから砂糖を溶か
白ワイン		1.00	1.00 g				* し、カップに等分に注ぎ分け、
プリンカップ90CC	1.00 個	1.00	1.00 個				* 粗熱がとれたら保冷し、配食
							* する。

8月の献立

冷たいお茶がおいしい季節です。熱中症防止のためにも、水分補給はしっかり行いましょう。

お茶っぱチャーハン、牛乳、華風漬け、もずくと青菜のスープ、小玉すいか



食育メモ

今日の給食は、「お茶っぱチャーハン・牛乳・華風漬け・もずくと青菜のスープ・小玉すいか」です。

暑い日がまだまだ続っていますが、みなさんしっかり水分補給をしていますか？ のどが渴いたと感じたときは、もう脱水症状が始まっています。のどの渴きを感じる前に水分補給をするようにしましょう。お茶は、ふだんの生活はもちろん、激しい運動をするときの水分補給としてもオススメです。また、緑茶には体を冷やす働きがあります。緑茶を飲んで厳しい残暑をのりきりましょう。

今日のお茶っぱチャーハンには、煎茶が入っています。お茶の味を感じながら食べてみてください。

一人当たりの栄養量

エネルギー	620kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	18.8g
カルシウム	340mg
鉄	3.3mg
ビタミンA	272μg
ビタミンB1	0.33mg
ビタミンB2	0.57mg
ビタミンC	36mg
食物繊維	5.0g
食塩	2.4g
マグネシウム	86mg
亜鉛	3.4mg

お茶コラム お茶の効能②

お茶には、さまざまな効能があります。

代表的な成分に「**テアニン**」があります。この成分は、脳の神経細胞に作用してリラックスさせる

「**ヒーリング(癒し)効果**」があります。

調理室手配表

平成 年 月 日 曜日
献立枝番 (0:通常献立)

人 数										合計 換算人		行 事 等	
料理名／食品名		一人分量		使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱 調 理 方 法 等					
		単位	g										
[お茶っぱチャーハン]													
精白米			75.00	75.00 g					* 調味料を加え、米を炊く。				
米粒麦			5.00	5.00 g					* 油で材料を順に炒め、調味する。				
酒			1.80	1.80 g					* 炒り卵を作る。				
塩			0.40	0.40 g					* 炊き上がったご飯に調味した				
しょうゆ			0.80	0.80 g					* 具と炒り卵を混ぜ合わせ、配				
油			1.30	1.30 g					* 食する。				
湯			0.00	0.00 g					*				
炒め油			0.50	0.50 g					*				
しょうが			0.50	0.56 g			みじん切り		*				
長ねぎ			8.00	8.89 g			粗みじん		*				
せん茶			5.00	5.00 g					*				
豚かた肉			10.00	10.00 g			角切り		*				
しょうゆ			0.30	0.30 g					*				
むきえび			15.00	15.00 g			ボイル		*				
酒			1.00	1.00 g					*				
炒め油			0.30	0.30 g					* ←炒り卵				
卵			20.00	23.53 g					*				
塩			0.04	0.04 g					*				
[牛乳]													
牛乳		1.00 本	206.00	1.00 本									
[華風漬け]													
塩湯			0.00	0.00					* 調味液を加熱し、煮立たせる。				
だいこん			40.00	44.44 g			いちよう		* 大根ときゅうりを固めに塩茹で				
きゅうり			20.00	20.41 g			半月切り		* し、調味料に入れ、加熱し、温				
									度を確認し、配食する。				
塩			0.40	0.40 g					*				
しょうゆ			1.00	1.00 g					*				
ごま油			0.50	0.50 g					*				
酢			0.60	0.60 g					*				
ラー油			0.02	0.02 g					*				
[もずくと青菜のスープ]													
炒め油			0.50	0.50 g					* スープをとる。				
ベーコン			5.00	5.00 g			短冊切り		* 油で材料を順に炒め、スープ				
にんじん			5.00	5.15 g			せん切り		* を加える。				
たまねぎ			15.00	15.96 g			スライス		* 調味し豆腐を加える。				
水			130.00	130.00 g					でんぶんどろみをつけ、ごま				
トリガラ			20.00	20.00 g					* つなともずく、ごま油を入れる。				
にんにく			0.50	0.54 g					* 温度を確認し、配食する。				
しょうが			0.50	0.56 g					*				
塩			0.60	0.60 g					*				
ごしょう			0.01	0.01 g					*				
しょうゆ			2.00	2.00 g					*				
豆腐			20.00	20.00 g			1.5cm角		*				
でんぶん			1.00	1.00 g					*				
水			2.00	2.00 g					*				
塩湯			0.00	0.00					*				
こまつな			10.00	11.76 g			2.5cm幅		*				
もずく			10.00	10.00 g					*				
ごま油			0.30	0.30 g			温めておく		*				
[小玉すいか]													
小玉すいか			50.00	416.65 g					* すいかは1人1/12個。				
									流水で三回洗う。生食用のま				
									な板包丁、使い捨て手袋を使				
									用し切り、配食する。				

9月の献立

夏の疲れを残さないためにも、きちんと毎日ご飯を食べて、お茶を飲みましょう。

さつまいもごはん、牛乳、鯖の塩焼き、ゆかり和え、お茶すいとん



食育メモ

今日の給食は、「さつまいもごはん・牛乳・鯖の塩焼き・ゆかり和え・お茶すいとん」です。

すいとんは、小麦粉の生地を小さく丸め、汁で煮込んだ日本の郷土料理です。今では、9月1日の『防災の日』にこのすいとんを食べる習慣があります。

この防災の日は、今から〇〇年前の1923年9月1日に起きた、関東大震災にちなんで制定されました。学校でも毎年9月1日に防災訓練をしますね。今日のすいとんの生地には、粉状の煎茶を混ぜて作りました。残さずしっかり食べましょう。

一人当たりの栄養量

エネルギー	663kcal
たんぱく質	26.6g
脂質	19.3g
カルシウム	335mg
鉄	2.5mg
ビタミンA	192μg
ビタミンB1	0.28mg
ビタミンB2	0.60mg
ビタミンC	32mg
食物繊維	4.4g
食塩	2.5g
マグネシウム	92mg
亜鉛	2.7mg

お茶コラく、お茶の淹れ方

お茶の淹れ方は、4つの条件によって味が変化します。「茶の量」「湯の量」「湯の温度」「浸出時間」の4つです。

「湯の温度」は、高温になればなるほど渋味が多く溶出されます。

煎茶は、湯の温度を70℃程度にして1分半程度の浸出時間をとって淹れましょう。

〔調理室手配表〕

平成 献立枝番	年 (0:通常献立)	月	日	曜日							合計	換算人	行 事 等
人 数													
料理名／食品名		一人分量 単位	g	使用量 単位		発注量 単位		業者	切り方	熟	調理方法等		
[さつまいもごはん]													
精白米			65.00	65.00 g									* さつまいもは切ってあくを抜く。
湯			0.00	0.00									* さつまいもと調味料を入れて米
さつまいも			25.00	27.78 g					1cm角				* を炊く。
塩			0.30	0.30 g									* 蒸らし終わったら、ごまを加え
酒			4.00	4.00 g									* 混ぜ配食する。
白ごま			1.00	1.00 g					からいり		*		
[牛乳]													
牛乳	1.00 本		206.00	1.00 本									
[鯖の塩焼き]													
さば(文化干し)40g	1.00 切		40.00	1.00 切									* 魚を天板に並べ、オーブンで焼く。
													中心温度を確認し、配食する。
[野菜のゆかり和え]													
塩湯			0.00	0.00 g									* 野菜を茹でて、配食する。
キャベツ			30.00	35.29 g					短冊切り		*		
きゅうり			15.00	15.31 g					輪切り		*		
塩			0.20	0.20 g									* 塩とゆかりをからいりし、配食
ゆかり			0.25	0.25 g							*		する。
[お茶すいとん]													
湯			130.00	130.00 g									* だしをとる。
けずり節			3.00	3.00 g									* すいとんは茹でて冷水にさらす。
													だし汁を加熱し材料を順に入
干しいたけ			0.50	0.56 g					せん切り		*		れる。
にんじん			8.00	8.25 g					いちょう		*		* 調味料・残りの材料を入れ、す
鶏もも肉			15.00	15.00 g					1cm角		*		* いとんを加えて仕上げる。
ごぼう			8.00	8.89 g					さがさき		*		* 温度を確認し、配食する。
だいこん			20.00	22.22 g					いちょう		*		
油揚げ			5.00	5.00 g					短冊切り		*		* 温度を確認し、配食する。
さといも			15.00	17.65 g					いちょう		*		
塩			0.70	0.70 g							*		
しょうゆ			2.40	2.40 g							*		
水			16.00	16.00 g							*		
小麦粉			18.00	18.00 g							*		
せん茶(粉)			0.50	0.50 g							*		
かまぼこ			5.00	5.00 g					短冊切り		*		
こまつな			10.00	11.76 g					2cm幅		*		
長ねぎ			8.00	8.89 g					小口切り		*		

秋はおいしいものがたくさんありますね。お茶と合う食べ物もたくさんあります。

A photograph of a Japanese meal served on a green tray. The meal includes a bowl of white rice, a bowl of miso soup with mushrooms and vegetables, a plate of grilled mackerel and a vegetable salad, and a small box of Megmilk. A pair of wooden chopsticks lies across the bottom of the tray.



今日はほうじ茶と一緒にさんまを煮ました。お茶の茶汁と一緒に煮ることで、魚の生臭さが消えて、軟らかく仕上がりました。今が旬のさんまをおいしくいただきます。

エネルギー	633kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	21.4g
カルシウム	290mg
鉄	2.0mg
ビタミンA	154 μ g
ビタミンB1	154 μ g
ビタミンB2	0.59mg
ビタミンC	26mg
食物繊維	3.6g
食塩	2.6g
マグネシウム	81mg
亜鉛	2.6mg

 お茶コラム お茶の産地

平成 年 月 日 曜日 [調理室手配表]
献立枝番 (Q:通常献立)

人 数		一人分量		使用量	発注量	業者	切り方	熱 調 理 方 法 等
料 理 名 / 食 品 名		単位	g	単位	単位			
[ご飯]								
精白米			75.00	75.00 g				*
湯			0.00	0.00 g				*
[牛乳]								
牛乳		1.00 本	206.00	1.00 本				
[さんまのほうじ茶煮]								
ほうじ茶(浸出液)			13.00	13.00 g				* 鍋に昆布をしぎ、さんまを入れ
さとう			5.00	5.00 g				* お茶と調味料を煮立て、落と
しょうゆ			5.00	5.00 g				* ぶたをして、弱火で煮る。
酒			1.00	1.00 g				* 温度を確認し、配食する。
しょうが			1.00	1.00 g			スライス	*
さんま50g		1.00 切	50.00	1.00 切				*
出し昆布			0.50	0.50 g				*
[変わり漬け]								
塩湯			0.00	0.00				* 野菜を茹でる。
キャベツ			40.00	47.06 g			短冊切り	* 調味料を煮立たせ、野菜を
きゅうり			20.00	20.41 g			輪切り	* れひと煮立ちさせる。
にんじん			5.00	5.15 g			短冊切り	* 温度を確認し、配食する。
しょうが			0.50	0.56 g			汁使用	*
しょうゆ			4.00	4.00 g				*
酢			2.00	2.00 g				*
油			0.50	0.50 g				*
さとう			0.10	0.10 g				*
[きのこ汁]								
湯			110.00	110.00 g				* だしをとる。
けずり節			3.00	3.00 g				* だし汁に材料を順に入れ、言
だし昆布			0.30	0.30 g				* 味する。
にんじん			3.00	3.09 g			いちよう	* 長ねぎを入れる。
だいこん			20.00	22.22 g			いちよう	* 温度を確認し、配食する。
さといも			10.00	11.76 g			いちよう	*
こんにゃく			10.00	10.00 g			色紙切り	*
生しいたけ			10.00	11.76 g			スライス	*
しめじ			10.00	11.76 g			ほぐす	*
えのきたけ			10.00	11.76 g			2等分	*
塩			0.70	0.70 g				*
しょうゆ			1.20	1.20 g				*
水			2.20	2.20 g				*
でんぷん			1.10	1.10 g				*
長ねぎ			10.00	11.11 g			小口切り	*

11月の献立

お茶にはカテキン以外にもたくさんの栄養素が入っています。上手に活用していきましょう。

胚芽パン、牛乳、手作りソーセージ、茶ふきいも、グラッセ、ポパイスープ



食育メモ

今日の給食は、「胚芽パン・牛乳・手作りソーセージ・茶ふきいも・グラッセ・ポパイスープ」です。

11月8日は『いい歯の日』です。お茶には、口の中の雑菌をおさえるタンニンという成分が含まれています。また、歯を強くしてくれるフッ素という成分も含まれています。したがって、お茶は虫歯予防はもちろん、いい歯にするために欠かせない食材です。

ネーミングからもわかるように、今日は茶ふきいもにお茶の葉が入っています。パセリの代わりにお茶の葉を使いました。よく噛んで、白くて丈夫な歯にしましょう。

一人当たりの栄養量

エネルギー	625kcal
たんぱく質	29.2g
脂質	22.8g
カルシウム	299mg
鉄	2.9mg
ビタミンA	154μg
ビタミンB1	0.96mg
ビタミンB2	0.81mg
ビタミンC	43mg
食物繊維	6.1g
食塩	3.1g
マグネシウム	106mg
亜鉛	4.2mg

お茶コラく、水の硬度によるお茶の味の違い

お茶をおいしく淹れるには、軟水を使います。

硬度は100程度が最もおいしいお茶が浸出されますが、日本の場合は水道水でもおいしく淹れることができます。

海外のように水の硬度が高い場合、日本茶の色は黒ずんでしまい、おいしいお茶を浸出することができません。

[調理室手配表]

平成 年 月 日 曜日
献立枝番 (0:通常献立)

人 数										合計		換算人		行 事 等	
料 理 名／食 品 名		一 人 分 量		使 用 量	単位	発 注 量	単位	業 者	切 り 方	熟	調 理 方 法 等				
		単位	g												
[胚芽パン]															
胚芽パン40g			0.00	0.00	個					*					
胚芽パン50g		1.00	個	50.00	1.00	個				*					
胚芽パン60g			0.00	0.00	個					*					
[牛乳]															
牛乳		1.00	本	206.00	1.00	本									
[手作りソーセージ]											肉をよくこねる。				
豚ひき肉			40.00	40.00	g					*	生パン粉と野菜と調味料を入				
牛ひき肉			15.00	15.00	g					*	れ、よく混ぜる。				
生パン粉			3.00	3.00	g					*	棒状に形作り、ホイルに包み、				
たまねぎ			1.00	1.06	g				すりおろし	*	数ヶ所穴をあけ、蒸す。				
にんにく			0.20	0.22	g				すりおろし	*	オープンで焼く。				
セロリー			0.30	0.35	g				すりおろし	*	温度を確認し、配食する。				
パセリ			0.70	0.78	g				みじん切り	*					
セイジ(粉)			0.01	0.01	g					*					
ナツメグ			0.02	0.02	g					*					
こしょう			0.02	0.02	g					*					
ベーリーフ(粉)			0.01	0.01	g					*					
塩			0.50	0.50	g					*					
さとう			0.10	0.10	g					*					
白ワイン			1.50	1.50	g					*					
でんぷん			0.40	0.40	g					*					
油(ひまわり油)			0.50	0.50	g					*					
調理用牛乳			3.00	3.00	g					*					
アルミホイル		1.00	枚	1.00	1.00	枚				*					
トマトケチャップ			7.00	7.00	g					*	調味料を合わせて煮てたれを作る。				
さとう			0.05	0.05	g					*	温度を確認し、配食する。				
マスタード			0.05	0.05	g					*	(別出し)				
[茶ふきいも]															
じゃがいも			70.00	77.78	g				厚いちょう	*	じゃがいもふかす。				
塩			0.30	0.30	g					*	調味しお茶を混ぜ、温度を確				
こしょう			0.01	0.01	g					*	認し、配食する。				
せん茶			0.40	0.40	g					*					
[グラッセ]															
湯			0.00	0.00	g					*	バターでにんじんを炒め、さとうを				
にんじん			15.00	15.46	g					*	半量入れ、塩を加えよく煮る。				
さとう			1.00	1.00	g				1.5cm角	*	コーンとグリーンピースを入れ、				
塩			0.10	0.10	g					*	残のさとうを入れさらに煮る。				
バター			1.00	1.00	g					*	温度を確認し、配食する。				
ホールコーン			20.00	20.00	g					*					
グリーンピース(冷凍)			5.00	5.00	g					*					
[ポパイスープ]															
ベーコン			2.00	2.00	g				短冊切り	*	スープをとる。				
たまねぎ			30.00	31.91	g				スライス	*	ベーコンを炒め、たまねぎを透				
水			100.00	100.00	g					*	き通るまで炒める。				
割り豚骨			10.00	10.00	g					*	スープ・しいたけを入れ調味する。				
トリガラ			10.00	10.00	g					*	ほうれんそうを入れひと煮立ち				
ベーリーフ(葉)			0.02	0.02	g					*	させる。				
干しいたけ			0.50	0.56	g				スライス	*	温度を確認し、配食する。				
ほうれんそう			20.00	22.22	g				3cm幅	*					
塩			0.70	0.70	g					*					
こしょう			0.02	0.02	g					*					
しょうゆ			1.00	1.00	g					*					

12月の献立

風も冷たくなってきました。温かいお茶を飲んで、
体を内側から温めましょう。

ペペロンチーノ、牛乳、鶏肉の茶パン粉焼き、オニオンスープ、キャンドルゼリー



食育メモ

今日の給食は、「ペペロンチーノ・牛乳・鶏肉の茶パン粉焼き・オニオンスープ・キャンドルゼリー」です。

年末年始はパーティーや親せきの集まりなどで、ケーキや甘いお菓子を食べる機会が多くなりますね。甘いものを食べたときは紅茶もよいですが、実は日本茶がオススメです。中・上級煎茶にはカテキンという成分が多く含まれていて、そのカテキンが、虫歯菌が増えるのを防いでくれます。

今日の鶏肉の茶パン粉焼きに使われているお茶の葉も中・上級煎茶です。どんな味がするか感じながら、おいしくいただきます。

一人当たりの栄養量

エネルギー	670kcal
たんぱく質	25.2g
脂質	25.2g
カルシウム	276mg
鉄	1.8mg
ビタミンA	109μg
ビタミンB1	0.34mg
ビタミンB2	0.54mg
ビタミンC	31mg
食物繊維	4.6g
食塩	2.8g
マグネシウム	84mg
亜鉛	2.9mg

お茶コラム、お茶歴史

日本の最古の、信頼できる喫茶記録は、『日本後紀』にある「弘仁6年(815年)4月22日、僧・永忠が嵯峨天皇に茶を奉った」というものです。

当初、お茶は大変な貴重品でした。それが、普及したのは、鎌倉時代に臨済宗の開祖・栄西がお茶を中国・宋から持ち帰ったのがきっかけです。

[調理室手配表]

平成 献立枝番	年	月	日	曜日	合計	換算人	行	事	等
人 数									
料理名／食品名	一人分量 単位	g	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熟	調	理 方 法 等
[ペペロンチーノ]									
オリーブ油		1.00	1.00 g						* 合わせ油でにんにくと赤とうが
炒め油		1.00	1.00 g						* らしを炒め、香りを出す。
にんにく		0.80	0.87 g			みじん切り			* 材料を炒め、調味し、茹でたス
赤とうがらし		0.06	0.06 g						* パゲッティをからめる。
ベーコン		10.00	10.00 g			短冊切り			* 温度を確認し、配食する。
たまねぎ		50.00	53.19 g			スライス			*
しめじ		15.00	17.65 g			ほぐす			*
ピーマン		5.00	5.89 g						*
塩		1.40	1.40 g						*
こしょう		0.03	0.03 g						*
塩湯		0.00	0.00 g						* 麺は固めに茹でておく。
スパゲッティ		60.00	60.00 g						*
油		1.00	1.00 g						*
[牛乳]									
牛乳	1.00 本	206.00	1.00 本						
[鶏肉の茶パン粉焼き]									
鶏もも肉40g	1.00 枚	40.00	1.00 枚						* 肉に下味をつける。
白ワイン		1.00	1.00 g						* にんにくをオリーブオイルで炒
塩		0.20	0.20 g						* め、香りを出す。
こしょう		0.02	0.02 g						* 肉の半面に水で溶いた小麦
にんにく		0.30	0.33 g			みじん切り			* 粉をつける。
水		1.00	1.00 g						* 炒めたにんにくとパン粉・お茶
小麦粉		1.00	1.00 g						* を合わせたものをつけ、オーブ
オリーブ油		1.50	1.50 g						* ンで焼く。
パン粉(乾)		4.00	4.00 g						* 温度を確認し、配食する。
せん茶		0.50	0.50 g						*
[オニオンスープ]									
ベーコン		3.00	3.00 g			短冊切り			* スープをとる。
炒め油		0.50	0.50 g						* ベーコンはからいりし、たまね
たまねぎ		40.00	42.55 g			スライス			* ぎは弱火で色づくまで炒める。
水		110.00	170.00 g						* スープを加えて調味料を入れる。
トリガラ		20.00	20.00 g						* パセリを加える。
塩		0.60	0.60 g						* 温度を確認し、配食する。
こしょう		0.02	0.02 g						*
しょうゆ		1.00	1.00 g						*
パセリ		0.50	0.56 g			みじん切り			*
[キャンドルゼリー]									
水		65.00	65.00 g						* いちごのへたを取る。
粉寒天		0.35	0.35 g						* いちごを流水で3回洗う。
さとう		6.00	6.00 g						* 水に寒天をよく煮とかし、溶け
カルビス		10.00	10.00 g						* たのを確認してから、さとうを
パイン缶(スライス)		18.00	18.00 g						* 溶かしてカルビスを加える。
いちご		14.70	1.00 個						* ゼリーカップに等分に注ぎ分ける。
プリンカップ90cc	1.00 個	1.00	1.00 個						* 表面が固まったら、ゼリーの上
									にパインをのせ、真ん中にいち
									ごを置く。
									※パイン缶はカップの大きさに
									あったものを頼む

風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。
うがい・手洗い・お茶でしっかり予防しましょう。

A photograph of a school lunch (kyushoku) served on a green tray. The meal includes a bowl of white rice, a bowl of miso soup with vegetables and meat, a plate with a fried fish patty (kani patty), a cucumber salad, and a small box of Megmilk (Megmilk) milk.



今日の給食は、「ごはん・牛乳・茶しんじょうのおろし添え・かぶときゅうりのゆず和え・豚汁」です。

気温がぐっと下がり、体が冷えやすい1月は、風邪やインフルエンザにかかる人が多いようです。これらの病気を予防するには、まずは手洗い・うがいですね。それからビタミンCをしっかり補給することも忘れずに。日本茶にはビタミンCが豊富に含まれています。

今日の茶しんじょうにもお茶の葉をたっぷり使いました。ビタミンCたっぷりの茶しんじょうを残さず食べれば、病気のウイルスをやっつけられますよ。

エネルギー	635kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	20.3g
カルシウム	348mg
鉄	2.3mg
ビタミンA	197μg
ビタミンB1	0.31mg
ビタミンB2	0.45mg
ビタミンC	21mg
食物繊維	5.3g
食塩	1.7g
マグネシウム	88mg
亜鉛	2.9mg

お茶の種類

鎌倉末期から室町時代にかけて、お茶は公家・武家社会に広まり、文化の形成と強く結びつきました。茶の湯の原形はその時代に形成されました。

安土桃山時代、千利休の登場で茶の湯は茶道として大成します。一方権力者たちによって、茶の湯は政治に利用されるようになります。

平成 年 月 日 曜日
献立枝番 (0:通常献立)

人 数		一人分量		使用量	発注量	業者	切り方	熟 調 理 方 法 等
料 理 名 / 食 品 名		単位	g	単位	単位			
[ご飯]								
精白米			75.00	75.00 g				*
湯			0.00	0.00 g				*
[牛乳]								
牛乳		1.00 本	206.00	1.00 本				
[茶しんじょうのおろし添え]								
揚げ油			2.00	2.00 g				*
豆腐			20.00	20.00 g			ミキサー	* 材料と調味料をよく混ぜる。
たら(すり身)			8.00	8.00 g				* 1人1ヶの分量を出し、小判型
せん茶			1.60	1.60 g				* にまとも、油で揚げる。
やまといも			10.00	11.11 g			すりおろし	* 中心温度を確認し、配食する。
にんじん			2.40	2.47 g			みじん切り	*
れんこん			2.40	2.67 g			みじん切り	*
干しいたけ			0.40	0.44 g			みじん切り	*
長ねぎ			2.00	2.22 g			みじん切り	*
卵			2.40	2.82 g				*
塩			0.12	0.12 g				*
みりん			0.88	0.88 g				*
しょうゆ			0.30	0.30 g				*
でんぷん			0.32	0.32 g				*
水			30.00	30.00 g				* だいこんを煮てでんぷんどろ
だいこん			12.00	13.33 g			おろし	* みをつけ、調味する。
でんぷん			0.80	0.80 g				* 温度を確認し、配食する。
塩			0.08	0.08 g				* (別出し)
[かぶときゅうりのゆず和え]								
塩湯			0.00	0.00				* 野菜を茹でる。
かぶ			40.00	43.96 g			いちょう	*
きゅうり			0.00	0.00 g			輪切り	*
うすくちしょうゆ			1.80	1.80 g				* 調味料はよく混ぜ合わせ、加熱、
さとう			0.50	0.50 g				* 温を確認後、冷却し、配食する。
オリーブ油			0.80	0.80 g				* (別出し)
ゆず(果汁、生)			0.10	0.10 g				*
ゆず(果皮)			0.10	0.10 g			きざむ	*
白ごま			0.30	0.30 g				*
[豚汁]								
湯			130.00	130.00 g				*
けずり節			1.56	1.56 g				*
炒め油			0.50	0.50 g				*
ごぼう			10.00	11.11 g			斜め薄切り	*
にんじん			10.00	10.31 g			いちょう	* だしをとる。
こんにゃく			10.00	10.00 g			色紙切り	* 油で材料を順に炒め、だし汁
豚ばら肉			15.00	15.00 g			小間切れ	* を加える。
だいこん			15.00	16.67 g			いちょう	* みそを溶き入れ、残りの材料を
さといも			20.00	23.53 g			スライス	* 入れ仕上げる。
								温度を確認し、配食する。
甘みそ			5.50	5.50 g				*
淡色辛みそ			5.50	5.50 g				*
油揚げ			2.00	2.00 g			短冊切り	*
豆腐			20.00	20.00 g			1.5cm角	*
長ねぎ			10.00	11.11 g			小口切り	*

2月の献立

まだまだ厳しい寒さが続く時期です。
風邪をひかないように注意しましょう。

節分茶飯、牛乳、丸干しいわし、野菜のからし和え、むらくも汁、みかん



食育メモ

今日の給食は、「節分茶飯・牛乳・丸干しいわし・野菜のからし和え・むらくも汁」です。

2月3日は節分ですね。節分には、玄関先に鬼が苦手とするいわしの頭を刺し、豆まきをして悪いものを追い出し、福を呼び込みます。体の中の悪いものを追い出すのには、日本茶がぴったりです。お茶を毎日飲んでいる人は、血液がサラサラで、病気にかかりにくいそうです。

今日の節分茶飯には、お茶を出したあとの茶がらが入っています。茶がらにもお茶の体によい成分がたっぷり含まれています。もりもり食べて、体の中に福を呼び込みましょう。

一人当たりの栄養量

エネルギー	613kcal
たんぱく質	29.1g
脂質	15.7g
カルシウム	484mg
鉄	5.0mg
ビタミンA	414μg
ビタミンB1	0.32mg
ビタミンB2	0.68mg
ビタミンC	59mg
食物繊維	6.4g
食塩	3.4g
マグネシウム	123mg
亜鉛	3.6mg

お茶コラく、お茶の保存方法

茶は、温度、湿度、光線(紫外線)によって劣化します。したがって、暗く冷たい場所で保存することがポイントになります。季節によっても違いますが、できれば冷蔵庫で保存します。

長期間保存する場合は、冷凍庫での保存も効果的です。冷凍庫で保存した場合、使用するときには、密閉された状態で常温に戻してから開封して使用します。

[調理室手配表]

平成 年 月 日 曜日
献立枝番 (0:通常献立)

人 数										合計	換算人	行 事 等
料理名／食品名	一人分量		使用量	発注量	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等				
	単位	g										
[節分茶飯]												
精白米		70.00	70.00 g					* 油で材料を順に炒め、調味する。				
米粒麦		5.00	5.00 g					* 具を煮含め、温度を確認する。				
湯		0.00	0.00 g					* 煮汁と調味料とで炊飯する。				
酒		1.80	1.80 g					* 蒸らしの時に具をのせる。				
しょうゆ		2.00	2.00 g					*				
炒め油		0.50	0.50 g					*				
大豆(乾)		5.00	5.00 g			下茹で		*				
にんじん		5.00	5.15 g			短い短冊		*				
油揚げ		3.00	3.00 g			短冊切り		*				
せん茶		4.00	4.00 g			茶がら						
湯		5.00	5.00 g					*				
さとう		0.50	0.50 g					*				
酒		0.70	0.70 g					*				
しょうゆ		1.50	1.50 g					*				
みりん		0.50	0.50 g					*				
[牛乳]												
牛乳	1.00 本	206.00	1.00 本									
[焼き魚(丸干しいわし)]												
イワシの丸干し	1.00 本	25.00	1.00 本					* いわしを並べオープンで焼く。 温度を確認し、配食する。				
[野菜のからし和え]												
塩湯		0.00	0.00					* 野菜を茹でて、配食する。				
こまつな		30.00	35.30 g			3cm幅		*				
キャベツ		30.00	35.30 g			短冊切り		*				
焼き竹輪		5.00	5.00 g			輪切り		*				
生わかめ		4.00	4.00 g			2cm幅						
しょうゆ		3.00	3.00 g					* 調味料はよく混ぜ合わせ、加熱、				
さとう		0.50	0.50 g					* 温を確認後、冷却し、配食する。				
酢		0.60	0.60 g					* (別出し)				
マスタード		0.15	0.15 g					*				
塩		0.10	0.10 g					*				
[むらくも汁]												
湯		130.00	130.00 g					* だしをとる。				
けずり節		2.00	2.00 g					* だし汁を加熱し、材料・調味料 を順に入れる。				
鶏もも肉		5.00	5.00 g			小間切れ		* とうろみをつけ、長ねぎを入れる。				
にんじん		8.00	8.25 g			短冊切り		* 卵を流し入れる。				
もやし		20.00	20.20 g					* ほうれんそうを入れる。				
塩		0.70	0.70 g					* 温度を確認し、配食する。				
しょうゆ		2.00	2.00 g					*				
でんぷん		1.50	1.50 g					*				
水		3.00	3.00 g					*				
長ねぎ		10.00	11.11 g			小口切り		*				
卵		15.00	17.65 g					*				
塩湯		0.00	0.00					*				
ほうれんそう		10.00	11.11 g			2cm幅		*				
[みかん]												
みかん	1.00 個	50.00	1.00 個					* 流水で3回洗い、使い捨て手 袋を使用し、配食する。				

3月の献立

進級・進学、卒業と何かと慌ただしい季節です。
お茶を飲んで、ほっとひといきつきましょう。

ごはん、牛乳、**ポテ茶コロッケ**、カラフルサラダ、ジュリアンスープ



食育メモ

今日の給食は、「**ごはん・牛乳・ポテ茶コロッケ・カラフルサラダ・ジュリアンスープ**」です。

ポテ茶コロッケは、お茶の葉を使っておいしく揚げました。この一年間、毎月「お茶」を使った料理が給食に登場しました。みなさんはどのお茶料理が気に入りましたか。お茶は飲むだけでなく、おいしく食べることができることは、新しい発見だったかもしれません。

お茶のパワーをたくさん知って、ぜひおうちでもお茶を使って料理をしてみてくださいね。それから、家族のためにおいしいお茶を淹れてあげてくださいね。

一人当たりの栄養量

エネルギー	678kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	20.6g
カルシウム	324mg
鉄	2.6mg
ビタミンA	249μg
ビタミンB1	0.37mg
ビタミンB2	0.50mg
ビタミンC	59mg
食物繊維	5.2g
食塩	2.5g
マグネシウム	84mg
亜鉛	2.7mg

お茶コラく、お茶料理のテクニック

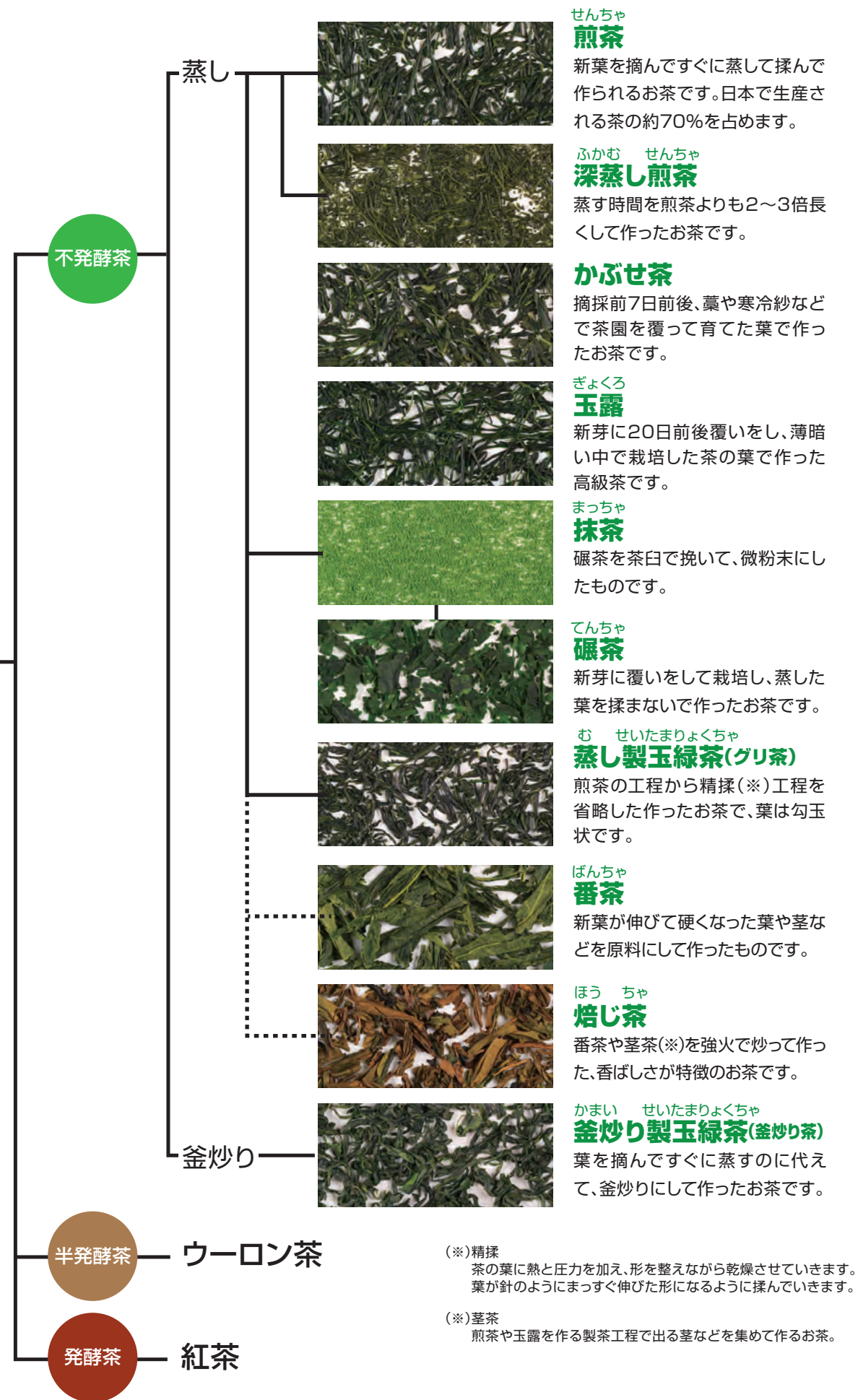
お茶を料理に利用する場合は、お茶の特性を生かした活用をします。お茶の効能・効果を理解した上でさまざまな食材とセットします。

また、茶の葉は熱によって色の変化しやすいので、熱をかけすぎると、見た目がわるくなりますので注意します。

[調理室手配表]

平成	年	月	日	曜日	【調理士】配表											
献立枝番	(0:通常献立)												合計	換算人	行 事 等	
人 数																
料理名／食品名					一人分量		使用量	発注量	業者	切り方	熟 調 理 方 法 等					
					単位	g										
[ご飯]																
精白米						75.00	75.00 g				*					
湯						0.00	0.00 g				*					
[牛乳]																
牛乳					1.00 本	206.00	1.00 本									
[ポテ茶コロッケ]																
揚げ油(ひまわり油)						4.00	4.00 g				* じゃがいもはふかして、つぶしておく。					
炒め油(ひまわり油)						0.50	0.50 g				* 油で材料を順に炒め、調味し、					
豚ひき肉						10.00	10.00 g				* じゃがいもを加えて、混ぜ合わ					
にんじん						4.00	4.12 g			みじん切り	* せる。					
たまねぎ						15.00	15.96 g			みじん切り	* 全体量を計算し、1人分量を出					
大豆(乾)						5.00	5.00 g			みじん切り	* し、コロッケの型に成形する。					
塩						0.30	0.30 g				* 小麦粉・卵液・パン粉の順に					
こしょう						0.02	0.02 g				* つけて揚げる。					
バター						0.90	0.90 g				* 中心温度を確認し、配食する。					
じゃがいも						55.00	61.11 g				*					
せん茶						0.40	0.40 g				*					
小麦粉						4.50	4.50 g				*					
卵						4.50	5.29 g				*					
水						4.50	4.50 g				*					
パン粉(乾)						3.50	3.50 g				*					
生パン粉						3.50	3.50 g				*					
中濃ソース						8.00	8.00 g			別出し	*					
[カラフルサラダ]																
塩湯						0.00	0.00				* 野菜を茹でて、配食する。					
こまつな						20.00	23.53 g			2cm幅	*					
キャベツ						20.00	23.53 g			短冊切り	*					
赤ピーマン						5.00	5.56 g			せん切り	*					
ホールコーン						10.00	10.00 g				*					
酢						1.20	1.20 g				* ドレッシングの調味料はよく					
さとう						1.20	1.20 g				* 混ぜ合わせ加熱。温度を確認					
たまねぎ						3.20	3.40 g			すりおろし	* 後、冷却し、配食。(別出し)					
りんご						1.60	1.88 g			すりおろし	*					
マスタード						0.02	0.02 g				*					
塩						0.25	0.25 g				*					
しょうゆ						3.20	3.20 g				*					
油(ひまわり油)						2.00	2.00 g				*					
[ジュリアンスープ]																
バター						0.50	0.50 g				* スープをとる。					
ベーコン						2.00	2.00 g			せん切り	* バターで材料を順に炒め、スー					
セロリー						4.00	4.71 g			せん切り	* プを加え、調味する。					
にんじん						8.00	8.25 g			せん切り	* 温度を確認し、配食する。					
たまねぎ						20.00	21.28 g			せん切り	*					
キャベツ						20.00	23.53 g			せん切り	*					
水						100.00	100.00 g				*					
トリガラ						20.00	20.00 g				*					
ペーリーフ(葉)						0.02	0.02 g				*					
塩						0.70	0.70 g				*					
こしょう						0.02	0.02 g				*					

【資料】お茶の種類一覧



参考：日本茶スタイルブック(社団法人日本茶業中央会 発行)

【資料】お茶に含まれる栄養素

お茶にはさまざまな栄養素が含まれています。主な栄養素についてご紹介します。

カテキン類

お茶の「渋味」「苦味」を作り出している成分で、ポリフェノールの一種。
お茶に含まれるのは、主にエピカテキン、エピガロカテキン、エピカテキンガレート、エピガロカテキンガレートの4種。お茶の成分全体の11～17%を占めます。
湯呑み1杯のお茶に溶け込んでいるカテキンは、70～120mgです。

カフェイン

お茶の「苦味」を作り出している成分。
疲労回復、覚醒効果、大脳刺激、強心作用、利尿作用などがあります。
湯呑み1杯のお茶に溶け込んでいるカフェインは、30～50mgです。

アミノ酸類

お茶の「甘味」「うま味」を作り出している成分で、中でもテアニンはお茶にだけ存在します。
テアニンは、カフェインの作用を穏やかにするとともに、脳の神経細胞に作用してリラックスさせる効果があります。

ビタミンC/A(カロテン)/E

ビタミンCは、風邪の予防や美肌効果があり、体内のコラーゲン生成にも不可欠です。また、お茶に含まれるビタミンCは熱に強いという性質を持っています。
お茶に含まれるカロテン(体内でビタミンAを同じ働きをするもの)は、ニンジンよりも多く含まれています。
老化防止に効果のあるビタミンEも含まれています。

食物繊維

大腸がん予防に効果があるとされている食物繊維は、水に溶けるものと溶けないものがあります。
お茶に含まれている食物繊維の多くが、水に溶けないタイプです。しかし、葉をそのまま粉末にした抹茶なら、食物繊維をたっぷりとることができます。

フッ素

歯の表面を強くし、虫歯にならないための抵抗力をつける成分です。
また、お茶にはカテキンも含まれているので、虫歯の原因になるミュータンス菌の増殖と、歯垢ができるのを防ぎます。

ミネラル

新陳代謝が円滑に行われるために必要な栄養素です。
お茶は、カリウムが豊富です。カルシウム、リン、マグネシウム、鉄なども含まれています。

サポニン

朝鮮人参や柴胡などの漢方薬の主成分として知られている成分です。
鎮静、鎮痛、インシュリン作用、中枢神経興奮作用、抗疲労効果、精力増強作用、脂質低下作用、強心作用、血栓予防作用など、さまざまな効果を持っています。
お茶には、0.1%のサポニンが含まれています。これは、納豆に含まれる割合と同じです。

【資料】お茶の歴史年表

中国	日本	中国	日本	日本	日本	日本	日本	オランダ	日本	アメリカ	日本	中国
紀元前59年	729	760頃	815	951～960	1191	1214	1522	1610	1738	1773	1835	1840～1842
王褒が書いた「僊約」に、飲料として茶が用いられるという一文がある	源頼朝が書いた「慵約」に、王褒が書いた「僊約」に、飲料として茶が用いられるという一文がある	朝廷で茶を奉る(出典「公源根源」)	陸羽が世界最古の茶書「茶経」を記す	嵯峨天皇に、僧・永忠が煎茶を奉る(出典「日本後紀」)	疫病の流行をきっかけに、大福茶がはじまる	栄西禅師が、宋(中国)から、茶の種子を持ち帰る	栄西禅師が、源実朝に「喫茶養生記」とともに茶を献上する	わび茶の完成者、千利休が生まれる	オランダ東インド会社が、日本茶をヨーロッパに運ぶ	永谷式煎茶(※)が創製される(※現在主流の製法)	イギリス政府に反発するアメリカ市民が輸入茶箱を海に投げ捨てる「ボストン茶会事件」が起きる	中国からの茶の輸入量が増えたイギリスが、三角貿易で中国にアヘンを輸出し、「アヘン戦争」勃発

参考：日本茶スタイルブック(社団法人日本茶業中央会 発行)



学校給食で活用できる

お茶給食献立集

平成24年3月 発行

日本茶ニュービジネス育成強化運営協議会

(事務局：社団法人日本茶業中央会)

■献立カロリー計算使用ソフト
カロリーメイク～学校版～(株式会社東洋システムサイエンス)