



おいしいおたより

令和7年5月発行
可見市学校給食センター



しんねんど げつ つか て ひと おも しょうじ
新年度になり1か月がたちました。疲れが出てくる人もいます。バランスのよい食事を
こころ けが、こころ からだ ととの
心がけ、心と体のリズムを整えていきましょう。



岐阜の食材を味わおう



ちゃ お茶



ちや じま めやす
茶つみの時期の目安だよ

しほさんぶつ
地場産物
カレンダー



● 可見のお茶

“可見茶”という銘柄が、長洞の茶畑で作られています。

● 特徴

茶葉の水分をぬき、加熱する「火入れ」の工程を、強く、
長い時間かけることで、香りがよく、渋みの少ないお
茶ができます。

給食 メモ

がつはつか
5月20日
かんばれかにっこ！献立

「鶏むね肉のお茶から揚げ」

可見茶の粉末を混ぜた衣を付けて揚げ、
仕上げに可見茶の茶葉をまぶした、から揚げです。

見た目の鮮やかさと、口の中に広がる、
さわやかなお茶の風味を楽しんでください。



旬だより

せいちょう すがた か
成長とともに姿が変わる

さやえんどう



「さやえんどう」は、エンドウの若いさを
収穫したものです。そして、中の実が大きくなったものが「グリーンピース」、さらに
成熟すると「えんどう豆」になります。最近
は、それぞれ専用の品種の種を使って栽培
されていますが、もとは同じ仲間の食材です。

食と栄養 Q&A

Q. どうして食事の時にあいさつをするの？

A. 食事のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。「いただきます」
には、食べ物となる動植物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」
には、食事を作るために関わった人への感謝の気持ちが込められています。



作ってみよう！

給食レシピ

きゅうしよく じ ばんぶつ つか
給食の地場産物を使ったメニューや
えいようし かんたん しょうかい
栄養士おすすめの簡単メニューを紹介いたします。



鶏むね肉のお茶から揚げ

がつ 5月のがんばれかにつこ！ こんだて だ
可児茶を使った新メニューです。

【材料（4人分）】

※小学校中学年量を目安にしています。

鶏むね肉	200 g
A 酒	6 g (小さじ1)
塩	1.4g (小さじ1/4)
おろし生姜	2 g (小さじ1/2)
おろしにんにく	少々
薄口しょうゆ	2 g (小さじ1/3)
粉末茶	2 g (小さじ1)
片栗粉	30 g (大さじ3)
茶葉（お好みで）	0.8 g (小さじ1/2)
揚げ油	適量

【作り方】

- ① 鶏むね肉を一口大に切る。
- ② Aで下味をつける。
- ③ 片栗粉に粉末茶を混ぜ合わせ、②にまぶして、油で揚げる。
- ④ フライパンで茶葉を軽く炒り、揚げた鶏肉と和える。

※レシピの材料や分量は、家庭で作りやすいように、給食を一部アレンジしています。

地場産物を食べて
地産地消！



可児茶

可児茶は、みずのちやえん さんのお店や、とれったひろ
ば・味菜館・可児ッテ・湯の華市場・バロー（西可児店・広見店・
下恵土店）・可児市子育て健康プラザ マーノで購入できます。

栄養士おすすめ 地場産物 レシピ

お茶むしパン

紙コップで作れるお茶むしパンです。
地元のお茶を使って、作ってみてください！

【材料（4人分）】

ホットケーキミックス	200 g (1袋)
緑茶（茶葉）	3g (小さじ1)
卵	50 g (1こ)
牛乳	120cc
砂糖	30 g (大さじ3)
油	35 g (大さじ3)
紙コップ（200ml）	5こ

【作り方】

- ① 茶葉を袋に入れ、すりこぎで細かくくだく。
- ② ボウルにすべての材料を入れて混ぜる。
- ③ スプーンで紙コップに生地を均等に入れる。
- ④ 鍋に2cmほど水を入れ、③の紙コップを並べて強火にかける。沸いてきたらふたをして、中火で15～20分ほどおむす。中心に竹ぐしをさして、生地がつかなければ出来上がり。



紙コップはホット用の少し
じょうぶな物がおすすです！

写真付きの作り方は
ここから見れます！

