「レッツ茶レンジ〜水筒でのお茶持参〜」の取組みに ご協力をお願いします。

【目的】 お茶を飲むことを通して、子どもたちがお茶に親しみを感じる機会をつくる

【期間】 II 月 I3 日(月)~II 月 24 日(金)の 9 日間(±·日·祝除<)

【内容】 給食時間にお茶を味わうために、水筒の中身をお茶にして学校 へ持参。

> 静岡市内の小中学校のみなさんがお茶についての知識を深め、 お茶やお茶文化を大切にしようとする気持ちが育まれると嬉しいです。



るのでは、 もっと知らなくっ茶

I I 月 I 日は静岡市が制定した「お茶の日」です。静岡のお茶は全国的に有名です。静岡市のお茶は、鎌倉時代中期、今の葵区生まれの聖一国師が宋(中国)からお茶の種を持ち帰り、足久保にまいたのが最初と言われています。I I 月はぜひ、お家でも静岡市のお茶について調べてみましょう。きっと新たな発見がありますよ!



静岡市農業政策課 リーフレット 『お茶のまち 静岡市』 ここをクリック!



静岡市農業政策課ウェブサイト 『お茶のまち 静岡市』 ここをクリック! お茶を通して 静岡のことを もっと知ろう!



静岡市では、茶葉からいれたお茶を飲む人を増やしたいと思っています。 水とうで持ってくるお茶を自分で作ってみよう!

【用意するもの】

・すいとう ・水(水道水でもよい) ・ティーバッグ茶



【ステップ 1】

水とうに水とティーバッグ茶を入れます。



【ステップ2】

30分から1時間でお茶が出てきます。





* 令和5年度11月 * 令和6献立表 * 给食献立表

令和5年度静岡市学校給食献立作成テーマ 「食べ物のひみつを知って楽しくたべよう」

2008年6月に学校給食法が改正され、給食で地域の産物の積極的利用が法律上に位置付けられました。11月には、ふるさと給食週間があります。地場産物を使い子どもたちに地域の良さを伝えていきたいと思います。

静岡市立清水有度第一小学校

		献立名		おもな材料とはたらき			エネルギー	
	曜		あか	みどり	きいろ	毎日土地 ナップ	kcal たん白質 g	±>40 € ++
	曜日	=ふるさと給食の日	体をつくる	体のちょうしを ととのえる	ねつや力の もとになる	調味料など	たん日質 g カルシウムmg 塩分 g	お知らせ
		★ ☆	11月1日(水	く)はわくわくきゅ	•	. ★☆		
		むぎごはん しずおかちゃ		おちゃ	こめ むぎ		568	【11月1日は静岡市お 茶の日】
		もちむねのかまあげしらす	かまあげしらす				22.7	11月1日は静岡市のお茶の祖といわれている
1	水	ツナそぼろ もちむねのアカモクはんぺんいり		しょうが えだまめ はくさい こんにゃく えのきた	さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん しょうゆ しお さば いわ	22.7	「聖一国師(しょういちこくし)」の誕生日。その日
4		よせなべ		け にんじん しめじ		し かつお まぐろエキス むろぶし	173	を記念して、1日を静岡市お茶の日としていま
	3	さつまいもとくりのタルト	とうにゅう		さつまいも さとう こ めこ くり あぶら		2.3	す。また、11月を「お茶」の愛飲推進月間」と位
		むぎごはん			こめ むぎ		586	置づけています。11月
	_	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たけのこ しいたけ はくさい	ごまあぶら さとう	ちゅうかスープのもと オイ	23.4	13日~24日は給食時間 にお茶を味わうために、
2	木	なまあげののちゅうかに	なまあげ ぶたにく	たまねぎ	でんぷん	スターソース しょうゆ み りん	396	水筒の中身をお茶にし
		バンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごま あぶら さとう	しょうゆ す みりん しょうゆ カレール	1.8	て学校に持参する取り 組みを行います。「レッ
		カレーなんばんうどん		たまねぎ にんじん こまつなしょうが にんにく ねぶかね	うどん あぶら でん ぷん	ウ しお さば いわし か つお まぐろエキス むろ	652 25.3	ツ茶レンジ〜水筒でお 茶持参〜」の取り組み
6	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	2		ぶし	332	にごは
		だいがくいも			さつまいも さとう	しょうゆ す	1.9	
		むぎごはん			あぶら ごま こめ むぎ		596	【わくわくきゅうしょく】
		ぎゅうにゅう いわしのおかかに	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし		ナレン・ブノック	しょうゆ みりん しお	25.3	今月のわくわく給食は
7	火			にんじん れんこん たけのこ	さとう でんぷん	しょうゆ みりん しお	25.3	用宗の釜揚げしらすと アカモクはんぺんの登
		いりどり	とりにく	こんにゃく えだまめ しいたけ	さとう あぶら	しょうゆ みりん	399	場です。
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	さば いわし かつお まぐ ろエキス むろぶし	1.8	わくわく給食の詳細情 報はこちら
	→ レ	むぎごはん	ちりめんじゃこ しお		こめ むぎ		563	
		てづくりふりかけ	こんぶ かつおぶし		ごま さとう	さけ しょうゆ みりん す	23.9	
8		ぎゅうにゅう にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう あ	しょうゆ かつおだし さけ	314	
				グリンピース キャベツ きゅうり	ふら	しょうゆ	1.8	
		むぎごはん			こめ むぎ		598	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく	でんぷん ごま さと	ちゅうかスープのもと	22.2	8、9日は6年生 ときらきら6年生
9	木	マーボーどうふ	ふたにく とつふ み	しょうが たけのこ しいたけ	う ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ	471	は給食がありま
		ナムル		ほうれんそう にんじん もや し	あぶら さとう ごまあぶら ご ま	す しょうゆ	2.3	せん。
		みかん		みかん				
		くろざとうロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン くろざとう		596	【オーストラリアの料理】 11月は、市内で国際交
			こ ゆうにゆう		パンこ こむぎこ		23.3	流イベントが開かれま
10	金	フィッシュアンドチップス	ほき だいず		コーンスターチ でんぷん じゃがいも ぶ	しお		す。そこで、給食でも海外の料理を取り入れま
		やさいスープ	ベーコン	ほうれんそう とうもろこし た	どうとう あぶら	コンソメ しお こしょう	296	した。今回は、オースト ラリア料理の登場です。
		ワインゼリー		まねぎ	さとう	ワイン	2.2	フィッシュアンドチップス はオーストラリアの定番
		むぎごはん			こめ むぎ			料理です。発祥の地 は、イギリス、ポルトガ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				571	ル、北欧など諸説ありま
13	月	とうふハンバーグ	とうふ とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ	あぶら さとう でん ぷん	しお みりん しょうゆ さ け	19.2	すが、オーストラリアで は、1879年に初めて
	,,	こんにゃくサラダ		こんにゃく キャベツ こまつな かいそうミックス		ドレッシング	421	フィッシュアンドチップス ショップが開業されたと
		みそしる	あぶらあげ わかめ みそ	もやし はくさい にんじん		さば いわし かつお まぐ ろエキス むろぶし	2	言われています。今で
		やまがたしょくパン			しょくパン		577	は、パブやレストランでも定番メニューになって
		スライスチーズ ぎゅうにゅう やさいを	チーズ ぎゅうにゅう				23.3	いるため、どこの都市で も楽しめます。 白身魚を
14	火	たっぷりたべよう!		にんじん たまねぎ セロリ パセリ にんにく しょうが ト マト	あぶら じゃがいも	チャツネ こしょう ワイン バーモントソース ソース とりがらスープ スープス トック ハヤシルウ トマト ケチャップ	450	使ったフライにフライド ポテトが添えられていま す。また、オーストラリア はワインも有名なので、
		こまつなとコーンのソテー	ベーコン	こまつな とうもろこし キャベ ツ りんご	あぶら	スープストック しお こしょ う	3.7	ワインゼリーもつけることにしました。
	1	ッルニセリー		<i>70</i> ∟	さとう			

		献立名		おもな材料とはたらき			エネルギー	
日日	曜日		あか	みどり	きいろ	調味料など	kcal たん白質 g	お知らせ
"	H	=ふるさと給食の日	体をつくる	体のちょうしを ととのえる	ねつや力の もとになる	からかれていると	脂肪g	832436
		<u></u> ちらしずし	あぶらあげ	かんぴょう たけのこ しいたけ		さけ しょうゆ みりん す		
15		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	2002 1211 WE CU1211		しお	599	
		キ のかきた	たまご		さとう あぶら でん	す みりん かつおだし	21.1	16日 就学時健
	水	M	たまこ		ぶん	しょうゆ こんぶエキス	21.1	診のため給食は ありません。
		ごまあえ		もやし ほうれんそう キャベツ	ごま さとう	しょうゆ	426	372270.
		すましじる	とうふ わかめ	にんじん しめじ ねぶかねぎ		しょうゆ さけ しお さば いわし かつお まぐろエ	2.6	
		むぎごはん		TELOGRAP GOSO MANSAN MAC	こめ むぎ	キス むろぶし	2.0	【みかん】
	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		<u>ි</u> ගිපි		654	みかんには様々な健康
		とりにくのみそからめ	とりにく みそ		アーモンド あぶら	さけ みりん	23.1	に役立つ機能成分があります。例えば、疲労回
1/				にんじん だいこん ごぼう し	さとう でんぷん	しょうゆ さけ しお さば	 	復、カゼの予防、肌の
(· ·		のっぺいじる	とうふ	いたけこんにゃく	さといも でんぷん	いわし かつお まぐろエ キス むろぶし	291	美容、便秘の予防など です。特に色素に含ま
		みかん		みかん			1.3	れる「β ―クリプトキサ
20		くりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ もちごめ くり	しお さけ	584 24.4	ンチン」という物質は骨 代謝の働きを助けるこ
					あぶら じゃがいも			とにより、骨の健康に役
	月	かつおいりコロッケ	かつお だいず	たまねぎ	さとう パンこ こむぎ こ でんぷん	しょうゆ しお こしょう	326	立つとされ、2015年9月 に三ケ日みかんが生鮮
		ひじきのにびたし	ひじき	はくさい にんじん こまつな	しょうゆ	しょうゆ さば いわし か つお まぐろエキス むろ		食品では初めて「機能
			002			ぶし	2.3	性表示食品」として認められました。その後、県
		みそしる	とうふ みそ	だいこん ねぶかねぎ えのき たけ	さといも	さば いわし かつお まぐ ろエキス むろぶし		下のみかん産地では、
		やまがたしょくパン			パン			続々と申請が受理されています。
		チョコレートクリーム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		チョコレートクリーム		584	地產地消
0.1		ツナとやさいのマヨネーズやき	まぐろ チーズ	とうもろこし たまねぎ えだま			24.1	
21	火			め にんじん たけのこ はくさい	ズ あぶら こむぎこ でんぷん	ちゅうかスープ しお こ		TO TO
		ごもくワンタンスープ	そ そ	こまつな しょうが たまねぎ	あぶら ごまあぶら	しょう さけ しょうゆ	349	
		さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら		2.2	
			ぶたにく チーズ し	たまねぎ にんじん マッシュ	こめ むぎ あぶら	カレールウ ワイン ソース		【ありがとうの気持ち】
		カレーライス	ろいんげんまめ	ルーム しょうが にんにく りんご	じゃがいも	チャツネ こしょう スープ ストック トマトケチャップ		毎月19日は「食育の 日」、11月23日は、勤
22	水	ぎゅうにゅう	****	970C			00.0	労感謝の日です。食べ
		かいそうサラダ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	きゅうり キャベツ		ドレッシング	23.6 384	物があることはありがた いことです。感謝の気持
		はっこうにゅう	はっこうにゅう	2479 T-1007		1-09000	2.2	ちをもって食べましょう。
	2	4日(金)~30日(木)は存		 ス トレ 終食调問7		L D合オオオがたく		
		わかめごはん	わかめ		. 9 o ホドル生 り こめ むぎ ごま	フ <u>及</u> 们がたく	Г	【和食の日】
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		C07 40 C6		581	11月24日は「和食の
			さゆうにゆう					
24		あじオクシズおちゃフライ	めあじ	せんちゃ	こむぎこ パンこ あ	しお こしょう	25.3	日」です。「1124」を
	金		めあじ		కుం	しょうゆ みりん さば い		「いいにほんしょく」と読めることから、制定され
9.	金	あじオクシズおちゃフライ やさいのふくめに		せんちゃ にんじん たけのこ しいたけ	కుం	Co CCL)		「いいにほんしょく」と読 めることから、制定され ました。和食の基本は
	金		めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み		కుం	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし	342	「いいにほんしょく」と読めることから、制定されました。和食の基本は「だし」。野菜の含め煮と豚汁にだしを使いま
9.5	P	やさいのふくめに とんじる	めあじ さつまあげ	にんじん たけのこ しいたけ	ぶら じゃがいも さとう	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし	342 2.6	「いいにほんしょく」と読めることから、制定されました。和食の基本は「だし」。野菜の含め煮と豚汁にだしを使います。 だしの味と香りを楽
		やさいのふくめに	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ しいたけ	కుం	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし	342 2.6	「いいにほんしょく」と読めることから、制定されました。和食の基本は「だし」。野菜の含め煮と豚汁にだしを使います。 だしの味と香りを楽しんでください。
4.		やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ	にんじん たけのこ しいたけ	ぶら じゃがいも さとう こめ むぎ	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐ ろエキス むろぶし	342 2.6 585	「いいにほんしょく」と読めることから、制定されました。和食の基本は「だし」。野菜の含め煮と豚汁にだしを使います。だしの味と香りを楽しんでください。
		やさいのふくめに とんじる むぎごはん	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつまあげ すじぼこ うずらのた	にんじん たけのこ しいたけ	ぶら じゃがいも さとう	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし	342 2.6 585	「いいにほんしょく」と読めることから、制定されました。和食の基本は「だし」。野菜の含め煮と豚汁にだしを使います。だしの味と香りを楽しんでください。 【ふるさと給食週間】 県内や市内でとれたもの、作られたものがたく
27		やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ごんぶ さつまあげ すじぼこ うずらのた まご くろはんぺん	にんじん たけのこ しいたけ	ぶら じゃがいも さとう こめ むぎ	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし	342 2.6 585 23.5	「いいにほんしょく」と読めることから、制定されました。和食の基本は「だし」。野菜の含め煮と豚汁にだしを使います。だしの味と香りを楽しんでください。 【ふるさと給食週間】 県内や市内でとれたもの、作られたものがたくさん登場します。小松
27	月	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おでんこ	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつまあげ すじぼこ うずらのた	にんじん たけのこ しいたけ	ぶら じゃがいも さとう こめ むぎ	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし	342 2.6 585	「いいにほんしょく」と読めることから、制定されました。和食の基本は「だし」。野菜の含めまたにだしの味と香りを楽しんでください。 【ふるさと給食週間】 県内やられたものがたくさん登場します。かん、お茶、みかん、味いもなど、静岡を味
27	月	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さうずらのたまご くろはんぺん あおのり さば いわし	にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はねぎ こんにゃく だいこん	ぶら じゃがいも さとう こめ むぎ じゃがいも	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし	342 2.6 585 23.5	「いいにほんしょく」と読めることから、制定されました。和食の基本は「だし」。野菜の含め煮と豚汁にだしを使います。だしの味と香りを楽しんでください。 【ふるさと給食週間】 県内や市内でとれたものがたくさん登場します。小松立、お茶、みかん、さつ
27	F	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おでんこ きゅうりとつぼづけのあえもの いちごクレープ	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ごんぶ さつまあげ すじぼこ うずらのた まご くろはんぺん	にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はねぎ こんにゃく だいこん	ぶら じゃがいも さとう こめ むぎ じゃがいも	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし	342 2.6 585 23.5	「いいにほんしょく」と読めることから、制定されました。和食の基本は「だし」。野菜の含めまたにだしの味と香りを楽しんでください。 【ふるさと給食週間】 県内やられたものがたくさん登場します。かん、お茶、みかん、味いもなど、静岡を味
27	月	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おでんこ きゅうりとつぼづけのあえもの いちごクレープ ロールパン	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さうずらのたまご くろはんぺん あおのり さば いわし	にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はねぎ こんにゃく だいこん	ぶら じゃがいも こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら さとう こむぎ	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし	342 2.6 585 23.5 343	「いいにほんしょく」と読めることから、制定されました。和食の基本は「だし」。野菜の含めまたにだしなでください。 「だし」を替りを楽しんでください。 「みるさと給食週間】 県内やられたものがたくさん登場します。かん、お茶、みかん、まなど、静岡を味い。
27	月	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おでんこ きゅうりとつぼづけのあえもの いちごクレープ	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さうずらのた まご くろはんぺん あおのり さば いわし	にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はねぎ こんにゃく だいこん	ぶら じゃがいも さとう こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら さとう こむぎ こ マーガリン	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス もろぶし とようゆ みりん さけ さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし	342 2.6 585 23.5 343 1.9	「いいにほんしょく」と読めることから、制定されました。和食の基本はました。野菜の含め書をした。野菜の含いまでではない。と豚汁にだしな香りをしんでください。 【ふるさと給食週間】 県内でものがたもの、作られたものがからん登場します。かんのおおなど、おおなど、おおない。
	月	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おでんこ きゅうりとつぼづけのあえもの いちごクレープ ロールパン ぎゅうにゅう	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶこ うずらのたまご くろはんぺん あおのり さば いわし にゅうせいひん たまご ゼラチン ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はねぎ こんにゃく だいこん きゅうり つぼづけ キャベツ いちご	ぶら じゃがいも さとう こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら さとう こむぎ こ マーガリン パン あぶら じゃがいも	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし はば いわし かつお まぐろエキス むろぶし しょうゆ みりん さけ さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし	342 2.6 585 23.5 343 1.9	「いいにほんしょく」と読めることから、制定されました。和食の基本はました。野菜の含いをできない。 と豚汁にだしまを香りをといったださい。 「かるさと給食のとれたもの、作られたものがからん登場します。からない。 「なるさなない。」 「なるさない。」 「なるさない。 「なるさない。」 「なるさない。 「なるさない。」 「なるさない。 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なんでください。」 「ないまない。」 「ない。」 「ないまない。」 「ない。 「ない。」 「ない。 「ない。」 「ない。」 「ない。 「ない。 「ない。 「ない。 「ない。 「ない。 「ない。 「ない。
28	月	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おでんこ きゅうりとつぼづけのあえもの いちごクレープ ロールパン ぎゅうにゅう にくだんごシチュー	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さうずらのたまご くろはんぺん あおのり さば いわし にゅうせいひん たまご ゼラチン ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はねぎ こんにゃく だいこん きゅうり つぼづけ キャベツ いちご たまねぎ しょうが にんにく トマト にんじん	ぶら じゃがいも ごま あぶら さとう こむぎ こ マーガリン パン	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし こようゆ みりん さけ さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし	342 2.6 585 23.5 343 1.9 569 22.2	「いいにほんしょく」と読めることから、制定されました。和食の基本はました。野菜の含めます。だし」。野菜の含いを香りをでください。 【ふるさと給食週間】 県内でられたものがから、作られたものがからん登場します。かん、お茶、かかん、まいもなど、おかいるではさい。
	月火火	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おでんこ きゅうりとつぼづけのあえもの いちごクレープ ロールパン ぎゅうにゅう にくだんごシチュー ブロッコリーサラダ	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶこ うずらのたまご くろはんぺん あおのり さば いわし にゅうせいひん たまご ゼラチン ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はねぎ こんにゃく だいこん きゅうり つぼづけ キャベツ いちご たまねぎ しょうが にんにく トマト にんじん ブロッコリー キャベツ とうも ろこし	ぶら じゃがいも さとう こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら さとう こむぎ こ マーガリン パン あぶら じゃがいも	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし はば いわし かつお まぐろエキス むろぶし しょうゆ みりん さけ さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし	342 2.6 585 23.5 343 1.9 569 22.2	「いいにほんしょく」と読めることから、制定されました。和食の基本はました。野菜の含いをできない。 と豚汁にだしまを香りをといったださい。 「かるさと給食のとれたもの、作られたものがからん登場します。からない。 「なるさなない。」 「なるさない。」 「なるさない。 「なるさない。」 「なるさない。 「なるさない。」 「なるさない。 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なるさない。」 「なんでください。」 「ないまない。」 「ない。」 「ないまない。」 「ない。 「ない。」 「ない。 「ない。」 「ない。」 「ない。 「ない。 「ない。 「ない。 「ない。 「ない。 「ない。 「ない。
	月火火	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おでんこ きゅうりとつぼづけのあえもの いちごクレープ ロールパン ぎゅうにゅう にくだんごシチュー ブロッコリーサラダ みかん	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶこ うずらのたまご くろはんぺん あおのり さば いわし にゅうせいひん たまご ゼラチン ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はねぎ こんにゃく だいこん きゅうり つぼづけ キャベツ いちご たまねぎ しょうが にんにく トマト にんじん ブロッコリー キャベツ とうも	ぶら じゃがいも さとう こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら さとう こむぎ こ マーガリン パン あぶら じゃがいも さとう	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし こようゆ みりん さけ さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし	342 2.6 585 23.5 343 1.9 569 22.2 348 1.8	「いいにほんしょく」と記れることから、制定されることから、制基本はました。野菜との食の食いをでくだい。だしのできない。だいなど、一般ではない。というでは、なるでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ない
	月火火	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おでんこ きゅうりとつぼづけのあえもの いちごクレープ ロールパン ぎゅうにゅう にくだんごシチュー ブロッコリーサラダ みかん むぎごはん	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶこ うずらのたまご くろはんぺん あおのり さば いわし にゅうせいひん たまご ゼラチン ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はねぎ こんにゃく だいこん きゅうり つぼづけ キャベツ いちご たまねぎ しょうが にんにく トマト にんじん ブロッコリー キャベツ とうも ろこし	ぶら じゃがいも さとう こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら さとう こむぎ こ マーガリン パン あぶら じゃがいも	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし こようゆ みりん さけ さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし	342 2.6 585 23.5 343 1.9 569 22.2	「いいにほんしょく」とは、 めることか食のを含い。 ました。野菜にだし」。 を下だし」。 を下だしてい。 と下だしてい。 と下でくだが、 会でといった。 は、かるさいををしんでくた。 は、かるさいでくた。 は、かるでは、 の、作られたもす。小、な味、 で、おおなど、さい。 を味い。 といってください。 といってくた。 で、といってくだ。 で、といってくだ。 で、といってくだ。 で、といってくだ。 で、といってくだ。 で、といってくだ。 で、といってくだ。 といってくだ。 といってくだ。 で、といってくだ。 といってくが、 といっていってい。 といっていっていっていってい。 といってい。 といってい、 といい、 といってい、 といい、 といってい、 といってい、 といってい、 といってい、 といってい、 といいいいい、 といいいいいいい、 といいいいいい、 といいいいいいいい
28	月火火	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おでんこ きゅうりとつぼづけのあえもの いちごクレープ ロールパン ぎゅうにゅう にくだんごシチュー ブロッコリーサラダ みかん むぎごはん ぎゅうにゅう	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶこ くろはんぺん あおのり さば いわし にゅうせいひん たまご ゼラチン ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はねぎ こんにゃく だいこん きゅうり つぼづけ キャベツ いちご たまねぎ しょうが にんにく トマト にんじん ブロッコリー キャベツ とうも ろこし みかん	ぶら じゃがいも さとう こめ むぎ じゃがいも ごま あぶ マーガリン パン あぶら じゃがいも さとう こめ むぎ じゃがいも あぶら	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし こようゆ みりん さけ さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし こようゆ みりん さけ さ さ いわし かつ チャッス ワイン デミグラス ソース しおドレッシング	342 2.6 585 23.5 343 1.9 569 22.2 348 1.8 583 24.4	「いいにほん、しょく」とは、というにはん。、制基のというとのできるとのできる。というでは、だいでは、たって、というでは、だいでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、な
	月 火 水	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おでんこ きゅうりとつぼづけのあえもの いちごクレープ ロールパン ぎゅうにゅう にくだんごシチュー ブロッコリーサラダ みかん むぎごはん ぎゅうにゅう いなかに	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ ささ さずらのたまご くろはんべん あおのり さば いわし にゅうせいひん たま ご ゼラチン ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はねぎ こんにゃく だいこん きゅうり つぼづけ キャベツ いちご たまねぎ しょうが にんにく トマト にんじん ブロッコリー キャベツ とうも ろこし みかん にんにく しょうが だいこん	ぶら じゃがいも さとう こめ むぎ じゃがいも ごま あぶ マーガリン パン あぶら じゃがいも さとう こめ むぎ じゃがいも あぶら	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし こようゆ みりん さけ さば いわし かつおま まぐろエキス むろぶし コンソメ ハヤシルウ チャッネ ワイン デミグラス ソース しお ドレッシング	342 2.6 585 23.5 343 1.9 569 22.2 348 1.8 583 24.4 378	「いいにほんら、制基ののという」という。 は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、
28	月 火 水	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おでんこ きゅうりとつぼづけのあえもの いちごクレープ ロールパン ぎゅうにゅう にくだんごシチュー ブロッコリーサラダ みかん むぎごはん ぎゅうにゅう いなかに にびたし	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶこ くろはんぺん あおのり さば いわし にゅうせいひん たまご ゼラチン ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はねぎ こんにゃく だいこん きゅうり つぼづけ キャベツ いちご たまねぎ しょうが にんにく トマト にんじん ブロッコリー キャベツ とうも ろこし みかん	ぶら じゃがいも ごあ むぎ じゃがいも ごま あぶら - ガリン パン あぶら じゃがいも さとう こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし こようゆ みりん さけ さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし こようゆ みりん さけ さ さ いわし かつ チャッス ワイン デミグラス ソース しおドレッシング	342 2.6 585 23.5 343 1.9 569 22.2 348 1.8 583 24.4 378	「いいにはいい」とは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、
28	月 火 水	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おでんこ きゅうりとつぼづけのあえもの いちごクレープ ロールパン ぎゅうにゅう にくだんごシチュー ブロッコリーサラダ みかん むぎごはん ぎゅうにゅう いなかに にびたし	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもげ すじぼこ つまあのたまご くろはんべ いわし にゅうせいひん たま ごゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ぎゅうにゅう なまあげこんぶ みそ あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はねぎ こんにゃく だいこん きゅうり つぼづけ キャベツ いちご たまねぎ しょうが にんにく トマト にんじん ブロッコリー キャベツ とうも ろこし みかん にんにく しょうが だいこん にんじく こんにゃく しいたけ	ぶら じゃがいも ごま あぶら さとう こか むぎ こか がいも さとう こめ むぎ こめ むぎ	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし しょうゆ みりん さけ さば いわし かつおまぐろエキス むろぶし コンソメ ハヤシルウ チャッネ ワイン デミグラス ソース しお ドレッシング	342 2.6 585 23.5 343 1.9 569 22.2 348 1.8 583 24.4 378 1.6	「いいにはいるという」とは、は、大きのでは、いいには、いいには、いいには、のののをは、いいにという。にだいは、いいには、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いい
28	月火火水	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おでんこ きゅうりとつぼづけのあえもの いちごクレープ ロールパン ぎゅうにゅう にくだんごシチュー ブロッコリーサラダ みかん むぎごはん ぎゅうにゅう いなかに にびたし やまがたしょくパン ッナマヨネーズ	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぶたもづ さっぱんぷ こっぱんの かまあげ すじぼこ くろはんべいわし にゅうせいひん たまご くろにゅう せいサン ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ぶたにく なまあげこんぶ みそ あぶらあげ きはだまぐろ	にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はねぎ こんにゃく だいこん きゅうり つぼづけ キャベツ いちご たまねぎ しょうが にんにく トマト にんじん ブロッコリー キャベツ とうも ろこし みかん にんにく しょうが だいこん	ぶら じゃがいも ごあ むぎ じゃがいも ごま あぶら - ガリン パン あぶら じゃがいも さとう こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし こようゆ みりん さけ さば いわし かつおま まぐろエキス むろぶし コンソメ ハヤシルウ チャッネ ワイン デミグラス ソース しお ドレッシング	342 2.6 585 23.5 343 1.9 569 22.2 348 1.8 583 24.4 378 1.6 602	「いいによった。」は、このでは、いいには、いいには、いいには、いいには、いのののをといい。というでは、いいには、のののをです。だいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、
28	月火火水水	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おでんこ きゅうりとつぼづけのあえもの いちごクレープ ロールパン ぎゅうにゅう にくだんごシチュー ブロッコリーサラダ みかん むぎごはん ぎゅうにゅう いなかに にびたし やまがたしょくパン ツナマヨネーズ ぎゅうにゅう	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもげ すじぼこ つまあのたまご くろはんべ いわし にゅうせいひん たま ごゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ぎゅうにゅう なまあげこんぶ みそ あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はねぎ こんにゃく だいこん きゅうり つぼづけ キャベツ いちご たまねぎ しょうが にんにく トマト にんじん ブロッコリー キャベツ とうも ろこし みかん にんにく しょうが だいこん にんじく こんにゃく しいたけ	ぶら じゃがいも ごま あぶら さとう こか むぎ こか がいも さとう こめ むぎ こめ むぎ	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし コンソメ ハヤシルウ チャツネ ワイン デミグラス ソース しお ドレッシング	342 2.6 585 23.5 343 1.9 569 22.2 348 1.8 583 24.4 378 1.6	「いいにとかのできた」という。 というでは、いいには、いいには、いいには、いいにとかのできた。 というでは、いいには、のののをといい。 というでは、いいには、のののをといい。 というでは、いいのののできたが、いいのののできたが、いいののできたが、でいる。 というでは、いいののできたが、いいののできたが、いいののできたが、いいののできたが、いいののできたが、いいののできたが、いいののできたが、いいののできたが、いいのできたが、いいのできたが、いいのできたが、いいのできたが、いいのできたが、いいのでは、は、いいのでは、いいの
28	月火火水水	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おでんこ きゅうりとつぼづけのあえもの いちごクレープ ロールパン ぎゅうにゅう にくだんごシチュー ブロッコリーサラダ みかん むぎごはん ぎゅうにゅう いなかに にびたし やまがたしょくパン ッナマヨネーズ	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぶたもづ さっぱんぷ こっぱんの かまあげ すじぼこ くろはんべいわし にゅうせいひん たまご くろにゅう せいサン ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ぶたにく なまあげこんぶ みそ あぶらあげ きはだまぐろ	にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はねぎ こんにゃく だいこん きゅうり つぼづけ キャベツ いちご たまねぎ しょうが にんにく トマト にんじん ブロッコリー キャベツ とうも ろこし みかん にんにく しょうが だいこん にんじく こんにゃく しいたけ	ぶら じゃがいも ごま あぶら ごもがいも こめ むぎ こめ むぎ こめ むぎ こめ むぎ こめ むぎ こめ むぎ こめ むぎ こめ むぎ	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし しょうゆ みりん さけ さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし エキス むろぶし ドレッシング しょうゆ みりん かつおだし しおしょうゆ みりん かつおだし しおしょうゆ みりん かつおだし しおしょうゆ みりん かつおだし しおしょうゆ みりん かつおだし しおしょうか みりん かつおだし しおしょうか みりん かつおだし しお	342 2.6 585 23.5 343 1.9 569 22.2 348 1.8 583 24.4 378 1.6 602	「いいにとかのできた」という。 というでは、いいには、のののをという。 にいいことが、のののをという。 にいいことが、のののをという。 にいいことが、のののをという。 にいったが、というです。 というできないです。 というできないです。 というできないが、いうでも、いいできないが、いいです。 というでも、いいできないが、いいです。 というでも、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いい
28	月火火水水	やさいのふくめに とんじる むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おでんこ きゅうりとつぼづけのあえもの いちごクレープ ロールパン ぎゅうにゅう にくだんごシチュー ブロッコリーサラダ みかん むぎごはん ぎゅうにゅう いなかに にびたし やまがたしょくパン ツナマヨネーズ ぎゅうにゅう	めあじ さつまあげ ぶたにく とうふ み そ ぎゅうにゅう ぶたもづ さっぱんぷここ うまあげ すじぼこ くろはんべいわし にゅうせいひん たまご くろにく が ボカし だっす だっち がっこく ぶたにく だいず がっこんぶ みそ あぶらあげ きはだまぐろ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はねぎ こんにゃく だいこん きゅうり つぼづけ キャベツ いちご たまねぎ しょうが にんにく トマト にんじん ブロッコリー キャベツ とうも ろこし みかん にんにく しょうが だいこん にんじん こんにゃく しいたけ キャベツ こまつな	ごま あぶら じゃがいも さとう ごま あぶら じゃがいも さどう こむぎ しゃがいも さとう パン カぶら じゃがいも さとう こめ むぎ しゃがいも きとう ごまあぶら	しょうゆ みりん さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし しょうゆ みりん さけ さば いわし かつお まぐろエキス むろぶし エキス むろぶし ドレッシング しょうゆ みりん かつおだし しおしょうゆ みりん かつおだし しおしょうゆ みりん かつおだし しおしょうゆ みりん かつおだし しおしょうゆ みりん かつおだし しおしょうか みりん かつおだし しおしょうか みりん かつおだし しお	342 2.6 585 23.5 343 1.9 569 22.2 348 1.8 583 24.4 378 1.6 602 22.7	「いいことかののをという。」というでは、いいことがあるた。ののをという。にしから食薬には、のののをという。にした、のののをという。には、から食薬には、のののをという。には、から食薬が、たったが、は、たったが、は、たったが、は、たったが、は、たったが、ないでも、は、たったが、は、たったが、は、たったが、ないでも、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は