

「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を感じる機会をつくる
- 【期間】 11月13日(月)～11月24日(金)の9日間(土・日・祝除く)
- 【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。



静岡のお茶のこと

もっと知らなくっ茶



しょういちこくし
聖一國師

11月1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國師が宋(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。11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！](#)

お茶のまち静岡市

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！

簡単！水出し緑茶のおいしい淹れ方

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。



色が出てきたね！



11月

給食こんだて表 (中学校)

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、
給食で静岡県の食べ物を多く
使用し、紹介する献立です。

静岡市
学校給食キャラクター
しよっかんくん



★給食のない日は、学校便り・学年便りなどで確認して下さい。

中学校		Cブロック		西島学校給食センター		メモ
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	
1 (水)	米飯	静岡市「お茶の日」献立		米		760
	牛乳	牛乳				30.3
	ちくわの茶揚げ	ちくわ	緑茶粉末	小麦粉 大豆油	フィッシュカルシウム	468
	おひたし	わかめ	ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし	
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 ごぼう しいたけ 根深ねぎ	里芋 ごま油	かつお節	
2 (木)	減量山型食パン			パン		779
	キャラメルクリーム			キャラメルクリーム		35.9
	牛乳	牛乳				536
	さけのマヨネーズ焼き	さけ チーズ 鶏卵	パセリ	マヨネーズ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		和風玉ねぎドレッシング	
6 (月)	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん 小松菜	じゃがいも	とりがらすープ スーパーストック 塩 こしょう	
	しらす丼 (米飯、用宗の釜揚げしらす)	しらす		米	塩	637
	緑茶	わくわく給食 お茶の日				30.0
	アカモクはんぺん入りおでん	豚肉 昆布 アカモクはんぺん さつまあげ 生揚げ	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん	186
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油	酢 醤油	
7 (火)	静岡抹茶ワッフル	鶏卵 小豆 乳製品	抹茶	小麦粉 砂糖 植物油脂 マーガリン でんぶん		
	白菜のあんかけ丼 (米飯 減量、白菜のあんかけ丼の具)	豚肉 なた	生姜 白菜 たまねぎ にんじん 根深ねぎ	米 大豆油 でんぶん ごま油	酒 とりがらすープ 中華スープの素 醤油 塩 オイスターソース こしょう フィッシュカルシウム	704
	牛乳	牛乳				24.0
	春巻		たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ	でんぶん 砂糖 はるさめ 豚脂 ごま油 小麦粉 大豆油	醤油 塩 オイスターソース	279
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	塩 酢 醤油	
8 (水)	カミカミカレーライス (麦入り米飯、カミカミカレー)	豚肉 チーズ スキムミルク いか	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご れんこん	米 麦 大豆油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン チャツネ カレーパウダー トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ カレー粉 フィッシュカルシウム	836
	牛乳	牛乳				28.3
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	ほうれん草 とうもろこし	大豆油	スーパーストック 塩 こしょう	486
	福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	砂糖	醤油 酢 塩	
9 (木)	秋の香うどん (うどん、秋の香うどんの汁)	鶏肉 油揚げ	にんじん なめこ しめじ えのきたけ ほうれん草 根深ねぎ	うどん でんぶん	醤油 塩 みりん かつお節	786
	牛乳	牛乳				32.9
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	でんぶん	塩 ふりかけ調理用	458
	大学いも			さつまいも 黒ごま 砂糖	醤油 酢	
	型抜きチーズ	チーズ				
10 (金)	米飯			米		758
	牛乳	牛乳				30.2
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんご ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油	382
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング	
	わかめスープ	豆腐 わかめ	えのきたけ 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ	トック	とりがらすープ 中華スープの素 塩 こしょう 薄口醤油	
13 (月)	麦入り米飯	海外の食文化を知ろう (ブラジル)		米 麦		756
	牛乳	牛乳				30.4
	ピカジーニョ	豚肉 大豆	にんにく たまねぎ トマトピューレ	大豆油 砂糖	コンソメスープの素 塩 こしょう	340
	パスタスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ 白菜 小松菜	マカロニ	とりがらすープ スーパーストック 塩 こしょう	
	オレンジゼリー		オレンジ みかん	砂糖		
14 (火)	減量山型食パン			パン		762
	大豆チョコレート			大豆チョコレート		24.1
	牛乳	牛乳				552
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	白ワイン スーパーストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆 レモン	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう	
15 (水)	りんご		りんご			
	米飯	ふるさと給食週間11/15~21		米		817
	牛乳	牛乳				36.2
	和風ハンバーグ	鶏肉 豆腐	たまねぎ	豚脂 大豆油 砂糖 でんぶん	塩 醤油 酒 みりん	583
	野菜の酢の物	ちくわ わかめ	きゅうり	砂糖	酢 塩	
静岡汁	鶏肉 青のりボール 黒はんぺん 油揚げ 豆腐	にんじん 白菜 根深ねぎ えのきたけ しめじ			かつお節 酒 醤油 塩	

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	メモ
16 (木)	米飯			米		816	あじオクシズお茶 フライ 静岡市内のオクシズと呼ばれる自然豊かな山間地域では、お茶の生産が盛んです。この日は、衣にオクシズのお茶の葉を混ぜているあじフライが登場します。
	牛乳	牛乳				33.8	
	あじのオクシズお茶フライ	あじ	せん茶	パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	塩	431	
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにやく	砂糖	かつお節 醤油 みりん		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
17 (金)	ツナサンド (減量山型食パン、ツナサンドの具)	まぐろ油漬	きゅうり	パン マヨネーズ		780	みかん 県内各地で盛んに作られています。手軽に食べられ、ビタミンCが豊富な旬の果物、みかんを味わいましょう。
	牛乳	牛乳				29.4	
	じゃがいものトマト煮	ウインナー チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ 塩 ウスターソース こしょう コンソメスープの素 フィッシュカルシウム	454	
	みかん		みかん				
20 (月)	米飯			米		822	浜名湖のリ入り厚焼卵 浜名湖でのりの養殖は、うなぎの養殖よりも古い歴史があります。また、この日の厚焼卵には、県内産の鶏卵が使われています。
	牛乳	牛乳				31.5	
	浜名湖のリ入り厚焼卵	鶏卵 のり		砂糖 植物油脂 でんぶん	酢 みりん 醤油 塩	360	
	筑前煮	鶏肉	生姜 こんにやく にんじん ごぼう たけのこ れんこん	大豆油 里芋 砂糖	醤油 酒 みりん かつお節		
	野菜のしらす和え	ちりめん干し	キャベツ ほうれん草		酒 醤油 かつおだし		
21 (火)	米飯			米		776	地産地消 地産地消は、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、輸送距離が短くなることで環境にやさしいという効果も期待できます。
	牛乳	牛乳				30.3	
	黒半ぺんのごま揚げ	黒半ぺん		小麦粉 ごま 大豆油	フィッシュカルシウム	569	
	野菜の煮びたし	油揚げ	小松菜 白菜 えのきたけ	砂糖	醤油 酒 かつおだし		
	きのこのみそ汁	豆腐 わかめ みそ	大根 なめこ しじめ 菜ねぎ		かつお節		
22 (水)	ソフトめんシーフードソース (ソフトめん、シーフードソース)	ベーコン えび いか みそ チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ	ソフトめん 大豆油	ハヤシルウ とんかつソース コンソメスープの素 トマトケチャップ こしょう 塩 フィッシュカルシウム	829	「いただきます」 「ごちそうさま」 食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人達への感謝の気持ちが込められています。
	牛乳	牛乳				33.9	
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根		和風乳化ドレッシング	486	
	さつまいも入り蒸しパン			さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	塩		
24 (金)	米飯	和食の日献立		米		837	和食の日 11月24日は和食の日です。給食では、かつお節でとっただしを、のつべい汁や田舎煮などに使っています。和食の基本であるだしを味わいましょう。また、旬の食べものや郷土料理を味わうなど、自然を尊重する食文化を大事にしましょう。
	牛乳	牛乳				30.3	
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぶん		365	
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ どうもろこし		和風ドレッシング		
	のつべい汁	油揚げ 豆腐	にんじん 大根 こんにやく	里芋 でんぶん	かつお節 塩 醤油		
27 (月)	米飯			米		823	
	牛乳	牛乳				33.7	
	田舎煮	豚肉 昆布 生揚げ みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにやく しじめ	ごま油 じゃがいも 砂糖	醤油 酒 みりん かつお節 フィッシュカルシウム	487	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ もやし		醤油 かつおだし		
	納豆	納豆			たれ		
28 (火)	減量ロールパン	オーストラリア料理		パン		848	オーストラリア料理 オーストラリアの料理では、肉やシーフードがよく使われます。また、オーストラリアはイギリスの植民地であった歴史があり、イギリスやヨーロッパからの移民が多い国です。そのため、フィッシュ&チップスのように、イギリス発祥の料理がオーストラリアの代表的な料理となっているものがあります。
	牛乳	牛乳				38.3	
	フィッシュ&チップス (白身魚フリッター、フライドポテト)	たら おきあみ あおさ		小麦粉 でんぶん 砂糖 米粉 大豆油 フレンチポテト	塩	387	
	ポークビーンズ	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース	大豆油 砂糖	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう 塩		
	キウイフルーツゼリー		キウイフルーツ キャベツ	砂糖			
29 (水)	米飯			米		809	
	牛乳	牛乳				33.9	
	里芋と大根の煮物	豚肉 いか 生揚げ	にんじん 大根 こんにやく	砂糖 里芋	かつお節 醤油 酒	368	
	茶わん蒸し	鶏卵	枝豆 しじめ		醤油 塩		
	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
30 (木)	ミックスナッツ	そらめめ ひよこめめ		アーモンド 植物油脂	塩		旬の野菜 かぶ かぶは、秋から冬が旬の野菜です。葉はビタミンCやカロテン、カルシウムなどを含み柔らかいので、根も葉も味わいましょう。
	ツナそばろ井 (米飯、ツナそばろ井の具)	まぐろ油漬	生姜 グリンピース	米 砂糖	醤油 酒	840	
	牛乳	牛乳				35.8	
	吉野煮	豚肉 うずら卵	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん	酒 塩 醤油 かつお節	306	
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ	砂糖	酢 塩		

★ 表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・カルシウム）は、1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。

★ 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯 減量」「減量〇〇パン」と表記しています。

おしらせ

- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材料費に使われています。・魚には、小骨が残っている場合があります。
- ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
- ・給食で使用している魚介類（しらすぼしなど）や海藻には、えびやいか、かに、たこなどが混入している場合があります。
- ・米飯の製造過程で、えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
- ・パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
- ・めん（ソフトめん・中華めん・うどんなど）は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。
- ※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoo」（少年写真新聞社）、「学校イラストカット」（マル社）のイラストを使用しています。
- ※学校給食センターや小中学校の給食室では、調理員を募集しています。