

「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】 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 聖一国師

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。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!

お茶を通して静岡のことをもっと知ろう!



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!](#)

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。水筒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】

水筒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 食べよう」



ふるさと給食の日

日(曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	日ブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	中吉田学校給食センター 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)	一口メモ
1 (水)	減量食パン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き アーモンドサラダ 野菜スープ	牛乳 牛乳 さけ チーズ 鶏卵 ハム 豚肉	パセリ キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	パン マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ アーモンド でんぷん	塩 こしょう シーザードレッシング 塩 フィッシュカルシウム こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	601 31.7 408	北海道の郷土料理 「さけのマヨネーズ焼き」 さけは白身魚です。川から海へ行き赤い色素「アスタキサンチン」を含む小エビやプラントンを食べることでより体が赤くなります。
2 (木)	米飯 減量 牛乳 炒り鶏 野菜のごま和え (フェアトレード) 焼きししゃも	牛乳 牛乳 鶏肉 ちくわ ししゃも	ごぼう にんにく にんじん れんこん 枝豆 キャベツ ほうれん草 もやし	米 大豆油 里芋 砂糖 ごま (フェアトレード) 白ごま 砂糖	酒 みりん 醤油 醤油	617 25.2 422	魚を食べよう 「焼きししゃも」 ししゃもは、骨まで丸ごと食べられるのでカルシウムがとれます。
6 (月)	カミカミカレーライス 「麦入り米飯」 カミカミカレー 牛乳 こんにやくサラダ 福神漬	豚肉 いか 大豆 チーズ スキムミルク 牛乳 わかめ 白きくらげ 荻わかめ とさかのり 赤つのまため かぶ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト サラダこんにやく ほうれん草 キャベツ だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	米 麦 大豆油 じゃがいも サラダ油 砂糖	塩 赤ワイン こしょう とりがらスープ チャツネ ナレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム 和風ドレッシング 醤油 酢 塩	687 24.1 423	いい歯の日献立 11月8日は「いい歯の日」です。よく噛むことにより唾液がたくさん出て、虫歯の予防になります。今日は、噛むことを意識した献立です。よく噛んで食べましょう。
7 (火)	減量ミルク食パン 牛乳 メンチカツ コーンサラダ ミネストローネ	スキムミルク 牛乳 豚肉 大豆たん白 ウインナー	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん トマト 小松菜	パン 大豆油 でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉 植物油 マカロニ	塩 香辛料 クリームコーンドレッシング とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	662 23.2 345	「とうもろこし」 とうもろこしは、野菜の中ではエネルギーやたんぱく質が多いので、主食として食べる国もあります。
8 (水)	しらす丼 「米飯」 用宗の釜揚げしらす(わくわく) 錦糸卵 緑茶 用宗のアカモクはんぺん入り汁(わくわく) 焼きプリンのタルト	いわし稚魚 鶏卵 鶏肉 アカモクはんぺん 乳製品 スキムミルク 鶏卵	わくわく給食 緑茶 白菜 にんじん 大根 小松菜 しめじ	米 植物油 砂糖 小麦粉 マーガリン 砂糖 米	塩 酢 塩 かつお節 醤油 酒 塩 ミルクカルシウム 塩 香辛料	631 28.8 350	わくわく給食 用宗の釜揚げしらすと錦糸卵をごはんにかけて、自分でオリジナルのしらす丼を作ります。汁物には、用宗産のアカモク入りはんぺんが入っています。
9 (木)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 パンバンジー りんご	牛乳 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ささみチャック	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ キャベツ きゅうり レタス りんご	米 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 棒々鶏ドレッシング	657 25.9 511	秋の果物「りんご」 りんごには食物繊維やビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。お腹の調子も整えてくれます。
10 (金)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 牛乳 豚肉 ハム 豆腐 わかめ	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト 赤ピーマン ほうれん草 にんじん もやし えのきたけ チンゲンサイ	米 酒 醤油 ナムルドレッシング とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油	酒 醤油 ナムルドレッシング とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油	615 26.4 370	ナムルを食べよう ナムルは韓国料理です。野菜を茹でて、ごま油を使ったタレで和えて作ります。今日は、ほうれん草、にんじん、もやし、ハムを使って作りました。
13 (月)	ソフトめん ミートソース 牛乳 ポテトサラダ こんがりナッツ	牛肉 豚肉 牛乳 ハム	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト キャベツ きゅうり	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ カシューナッツ	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんかつスープ トマトケチャップ こしょう フィッシュカルシウム 塩 塩 こしょう	740 29.3 366	人気のメニュー 「ミートソース」 ミートソースは、昔から学校給食で人気があるメニューです。今はソフトめんにかけるソースもシーフードソースや、カレーソースなど数種類あります。
14 (火)	米飯 減量 牛乳 あじの茶揚げ ひじき胡麻ネーズ 駿河汁	牛乳 牛乳 あじ 植物性たん白 まぐろ水煮 ひじき 油揚げ いわしのつみれ 青のりボール 豆腐 みそ	せん茶 小松菜 とうもろこし キャベツ 生姜 大根 葉ねぎ	米 大豆油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 白ごま マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ ごま油	塩 醤油 かつおだし	689 29.6 433	ふるさと給食週間 静岡県では、毎年6月と11月に「ふるさと給食週間」を設けています。普段の給食にも静岡の食べ物を取り入れています。この一週間は特に静岡の食べ物を積極的に取り入れています。
15 (水)	米飯 牛乳 静岡きんぴら 厚焼卵 きのこ汁	牛乳 牛乳 豚肉 黒はんぺん 鶏卵 豆腐	こんにやく ごぼう にんじん ピーマン 小松菜 しいたけ えのきたけ しめじ ましたけ 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 ごま 砂糖 植物油	醤油 カレー粉 酢 塩 こんぶ調味液 魚介エキス かつお節 塩 醤油	608 24.7 389	ふるさと給食週間 「静岡きんぴら」 地場産物である黒はんぺんが入ったきんぴらです。カレー味にすることで食欲を増進させます。

日(曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Bブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	中吉田学校給食センター 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)	一口メモ
16(木)	ツナサンド 減量ミルク食パン ツナサンドの具 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 ヨーグルト	スキムミルク まぐろ油漬	ふるさと給食週間 たまねぎ にんじん トマト ジュース グリンピース	パン 炭水化物、脂質を多く含む	マヨネーズ	685 31 404	ふるさと給食週間 「ツナサンド」 静岡県はツナの生産量が日本一です。昔から鰯がたくさん水揚げされることからこの鰯を活用しようと作られたのが始まりです。
17(金)	米飯 減量 牛乳 静岡おでん 野菜の磯香和え 納豆	牛乳 昆布 豚もつ 牛すじ さつまあげ 黒半べん すじ銚 うずら卵 さばいわし 削り粉 アオサ ちりめん干し のり	ふるさと給食週間 こんにゃく 大根	米	じゃがいも 砂糖 かつおだし 醤油 みりん	608 28.5 374	ふるさと給食週間 「静岡おでん」 静岡おでんは、串に刺した具や黒はんぺんを生すじと醤油を使った色の黒いだし汁で煮込み、おでん粉をかけて食べることが特徴です。
20(月)	米飯 抹茶ふりかけ 牛乳 しずまえマンダイと野菜の中華煮 チンゲン菜入りスープ みかん	ふるさと給食週間 マンダイ	たまねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン	米	でんぶん フレンチポテト 大豆油 砂糖	610 22.6 647	ふるさと給食週間 「しずまえマンダイと野菜の中華煮」 しずまえとは、静岡市沿岸のことです。由比湾や用宗港で水揚げされたしずまえブランドの魚のおいしさを多くの人に知ってほしいと考えています。
21(火)	減量ミルク食パン 牛乳 オムレツのきのこソースかけ ツナとコーンのサラダ ポテトスープ	スキムミルク 牛乳 鶏卵	まいたけ えのきたけ しめじ	パン	植物油 大豆油 砂糖	561 24.4 344	「ミルク食パン」 給食に登場するミルク食パンは、静岡市で考えられたものです。スキムミルクが入っているので成長期に必要なカルシウムをとることができます。
22(水)	米飯 のりふりかけ 牛乳 里芋といかの煮物 チーズ入りおひたし 茶わん蒸し	牛乳 豚肉 いか	にんじん 大根 こんにゃく 枝豆	米	のりふりかけ 里芋 砂糖	625 29.1 347	だしの日献立 だしを効かせることで旨味や風味が増し、塩分控えめでも満足感を得られ減塩効果が期待できます。今日は給食センターで、かつお節から丁寧にだしをとり、煮物とおひたしを作りました。
24(金)	ハヤシライス 麦入り米飯 ハヤシソース 牛乳 フレンチサラダ パインアップル缶	牛肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんごペースト グリンピース	米 麦	マーガリン じゃがいも 生クリーム	702 21.9 307	ハヤシライス 「牛肉」 ハヤシライスに入っている牛肉は、たんぱく質が豊富なだけでなく、鉄分も多く含まれています。
27(月)	秋の香うどん 平うどん 秋の香うどんのつゆ 牛乳 小かぶの甘酢漬 大学いも	鶏肉 油揚げ 牛乳	にんじん しいたけ しめじ えのきたけ なめこ 根深ねぎ	平うどん	でんぶん	608 22.6 336	旬の食べ物 「さつまいも・小かぶ」 さつまいもや、小かぶを使って秋の味覚を楽しめる献立にしました。毎年人気のメニューです。
28(火)	米飯 牛乳 田舎煮 野菜のからし和え みかん	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	米	里芋 砂糖 ごま油	655 24.2 341	「みかんを食べよう」 みかんは、手軽に皮がむけ食べやすいので、海外でも人気があります。ビタミンCやクエン酸が豊富に含まれており、皮はお風呂に浮かべると入浴剤のような役割をしてくれます。
29(水)	米飯 減量 牛乳 さわらのみりん醤油焼き カラフル和え いものこ汁 スイートポテト	牛乳 さわら 豆腐 みそ 豆乳 大豆たん白	キャベツ きゅうり 梅 大根 にんじん しめじ 葉ねぎ	米	砂糖 ごま 里芋	624 26.5 431	「手を洗おう」 手には、目に見えない汚れや、細菌がついています。アルコール消毒だけでは、防げない細菌もあります。正しい手洗いをすることが、大切です。
30(木)	減量食パン 大豆チョコレート 牛乳 フィッシュ&チップス あじのフリッター フレンチポテト 野菜スープ	牛乳 あじ 沖あみ アオサ	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	パン 大豆チョコレート	小麦粉 でんぶん 砂糖 米粉 大豆油 じゃがいも 植物油脂 大豆油	676 29.7 360	オーストラリア献立 「フィッシュ&チップス」 オーストラリアを代表する料理の一つで、白身魚のフライにポテトフライを添えた食べ物です。今回はあじのフリッターを使用しました。

※種類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。
 ※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。
 ※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。 ©食育たより(建学社)、食育フック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。

※食材の使用については、安全確認に努めていきます。
 ※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

静岡県学校給食課ウェブサイトには献立表や食育ニュース、食育コンテンツ、食材の産地情報などを掲載しています→

