

「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



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!



しょういちこくし 聖一国師



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!

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!



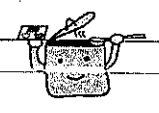

11月 きゅうしょくこんだてひょう



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

令和5年度

静岡市立清水浜田小学校

日 曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質 カルシウム えんぶ	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
1日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	595kcal 29.7g 18.3g 350mg 2.3g	お茶の日 11月1日は静岡市『お茶の日』です。これは、静岡市出身で、「静岡茶の祖」と言われる「駿一園師(しょういちごんし)」の誕生日が11月1日だったからです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	おひたし		こまつな きゃべつ にんじん			
	さつまじる	とりこく とうふ みそ	ごぼう ねぶかねぎ	さつまいち		
2日 (木)	給食はありません。					
6日 (月)	さくらえびとおおなごはん	さくらえび	こまつな	こめ むぎ さとう	609kcal 26.2g 20.8g 401mg 2.3g	ふるさと給食週間 11月6日から10日までの5日間を「ふるさと給食週間」としています。この期間には旬の地産産物が毎日使われます。また、地元の食文化や伝統料理を知り、地産産物を学ぶ機会にしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	せんちゃ お茶を使用した献立	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		
	にびたし	あぶらあげ	はくさい			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ	さといも		
	げんまいパン			げんまいパン		
7日 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			651kcal 25.5g 23.6g 333mg 2.4g	ツナ みなさんにもおなじみのツナは、まぐろの身を油や調味液等に漬けて作ります。静岡県はツナ缶の生産量全国第1位です。今日の献立は、ツナを使ったコロッケです。
	ツナコロッケ	ツナ	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ		
	チャーシューサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん きゃべつ チンゲンサイ いら	はるさめ あぶら さとう		
	とうふときのこのスープ	とうふ	しめじ えのき しいたけ			
8日 (水)	むぎごはん	さ		こめ むぎ	609kcal 25.5g 14.3g 358mg 2.0g	静岡おでん 「牛スジ」「豚モツ」などからとっただしに、しょうゆ等で味付けをして作ります。食べるときには、湯のりやだし粉を振りかけて食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ くろはんぺん すじぼこ うずらたまご おでんこ	こんにゃく だいこん	じゃがいも		
	おひたし		ほうれんそう はくさい にんじん			
	おちゃプリン	とうにゅう	まっचा お茶を使用した献立	さとう		
9日 (木)	むぎごはん	さ		こめ むぎ	674kcal 28.7g 26.4g 337mg 2.0g	わくわく給食 今年の「わくわく給食」は「静岡はっけんツアー」市内で作られたおいしい食べ物を給食にします。特産品が作られる場所も紹介していきます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみかんに	さば かつお こんぶ	みかん	さとう		
	いりどり	とりこく	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ いんげん れんこん	さとう		
	みそじる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな			
10日 (金)	もちむねの かまあげしらすどん	しらす わくわく給食		こめ むぎ	631kcal 25.7g 20.4g 157mg 2.5g	~用京の 釜あげしらす丼~ 「しらす」をさっと塩ゆでたものが『釜揚げしらす』です。しらすは「イワシ」の稚魚(魚の赤ちゃんのこと)で、静岡県のしらすの水揚げ量は全国第2位を誇ります。
	りよくちゃ		りよくちゃ 			
	とりこくのみそからめ	とりこく みそ		でんぶん あぶら さとう こま		
	もちむねの アカモクはんぺんじる	たら あかもく やきとうふ	はくさい こまつな ねぶかねぎ えのき にんじん しめじ	でんぶん さとう		
	とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう		
13日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	643kcal 27.0g 19.7g 418mg 1.7g	~用京 アカモクはんぺん汁~ 「アカモク」は用京海岸で多く採れる海藻です。ミネラルや食物繊維が豊富な食品です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう こまあぶら でんぶん		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう こまあぶら こま		
14日 (火)	ルーローハン 世界の料理	ぶたにく うずらたまご	しょうが ねぶかねぎ たけのこ しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう	620kcal 30.2g 19.4g 274mg 2.2g	海外の食文化を知る ルーローハン(台湾) 10~11月は「静岡市多文化共生月間」です。海外料理を楽しみましょう。「ルーロー」は豚肉を甘辛く煮て、こはんに盛り付けた台湾の定番料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いためビーフン	ぶたにく いか	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ きゃべつ はねぎ	ビーフン あぶら		
	マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー	さとう ココナッツ		
15日 (水)	ちらしずし	あぶらあげ 	かんぴょう にんじん たけのこ しいたけ	こめ さとう	600kcal 21.1g 18.3g 439mg 2.4g	七五三 11月15日は七五三です。日本に古くからある伝統行事の一つです。海外料理を楽しみましょう。3・5・7歳の時に子どもの健康と成長を願い参拝する行事です。魚とりどりの食品を酢飯と一緒に食べる「ちらし寿司」は、お祝いの日に食べられることが多い料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
	こまあえ		もやし ほうれんそう きゃべつ	さとう こま		
	すましじる	とうふ わかめ	しめじ ねぶかねぎ			
16日 (木)	きなこあげパン	きなこ		ロールパン あぶら さとう	643kcal 24.8g 24.2g 578mg 2.0g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポトフ	とりこく ソーセージ	にんじん こかぶ きゃべつ たまねぎ	じゃがいも		
	ヨーグルト	ヨーグルト				

日 曜日	こんだて		おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しじつ カルシウム えんぶん	一口メモ
			からだをつくる (あか)	からだのちようしをとのえる (あどり)	エネルギーになる (まいる)		
17日 (金)	からしみそ あんかけうどん	ソフトめん (うどん) からしみそあん			うどん	631kcal 24.7g 20.9g 304mg 1.9g	～噛むことの効果～ ・あごの発達を促し味覚を 発達させる ・唾液の分泌を促し消化を 助ける ・虫歯を予防する ・脳を活性化させる ・肥満予防になる
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいがくいも				さつまいも あぶら さとう ごま		
	ミックスマッツ	そらまめ ひよこめ			アーモンド あぶら		
20日 (月)	給食はありません。						
21日 (火)	くりごはん				こめ もちごめ くり	599kcal 24.5g 17.7g 349mg 2.2g	秋の味覚 秋の代表的な食べ物 は、芋や栗、きのこなど があります。 今日の給食は栗ご飯で す。よく味わって食べて ください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	かつお			こむぎこ パンこ あぶら		
	ポイルキャベツ				きゃべつ		
みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな えのき にんじん					
22日 (水)	ロールパン				ロールパン	614kcal 27.2g 19.1g 346mg 2.1g	11月24日は日本の食文 化「和食」を理解し、「だ し」を味わう日、「和食の 日」です。「だし」とは、 昆布やかつお節などを煮だ した汁のことです。「だ し」のうま味は、和食の味 の基本となります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいずとウィンナーのトマト	ソーセージ だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト		あぶら じゃがいも さとう		
	コーンサラダ		きゃべつ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
みかん		みかん					
24日 (金)	むぎごはん				こめ むぎ	604kcal 25.2g 16.9g 363mg 1.9g	11月24日は日本の食文 化「和食」を理解し、「だ し」を味わう日、「和食の 日」です。「だし」とは、 昆布やかつお節などを煮だ した汁のことです。「だ し」のうま味は、和食の味 の基本となります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	なっとう	なっとう			たれ		
	いなかに	ぶたにく なまあげ ごんぶ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ		さといも ごまあぶら さとう		
きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり つぼづけ きゃべつ		ごま			
27日 (月)	むぎごはん				こめ むぎ	594kcal 27.9g 17.5g 321mg 2.0g	学校給食ではこの「和食 の日」に合わせて24日は「だ し」を使った献立を取り入 れています。 また、日本人の伝統的な 食文化の継承のためにも 「だし」を使った献立、和 食の献立を給食に取り入 れることを心掛けています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのみそあんかけ	さば みそ	しょうが		でんぶん あぶら さとう		
	おひたし		きゃべつ もやし こまつな				
きのこじる	とりにく とうふ	にんじん しめじ えのき しいたけ ねぶかねぎ					
28日 (火)	ロールパン				ロールパン	608kcal 23.8g 22.2g 375mg 2.0g	★和食の特徴★ 和食は洋食に比べ、栄養 バランスがよく健康的な料 理です。 和食の基本の「だし」を 使い「うま味」を加えるこ とで味の物足りなさを補 い、少ない調味料でも爽味 しく食べることができま す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぶとはくさいのクリームシチュー	とりにく だいず ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ こかぶ はくさい にんじん		あぶら こむぎこ バター		
	パインサラダ		きゅうり きゃべつ パイナップル		ドレッシング		
ブルーベリーゼリー	かんてん	ブルーベリー		さとう			
29日 (水)	むぎごはん				こめ むぎ	606kcal 23.7g 18.4g 398mg 1.6g	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！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	しいたけ だけのこ たまねぎ はくさい		ごまあぶら さとう でんぶん		
パンサンスー		にんじん きゅうり きゃべつ		はるさめ ごま ごまあぶら さとう			
30日 (木)	しょくパン				しょくパン	614kcal 22.5g 22.5g 327mg 2.3g	
	いちごジャム		いちご		さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくとさつまいものあまからに	とりにく だいず	しょうが		さつまいも でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま		
やさしいスープ		とうもろこし にんじん たまねぎ きゃべつ ちんげんさい					

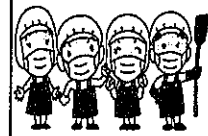
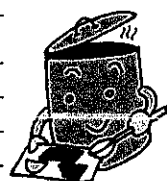


イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

★食材の使用については安全確認に努めています。

○献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。

○食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。

○学校給食の1食単価は280円です。食料料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。

<注意> ※めん類の製造過程で、そば、卵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、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

豊原市の学校給食





11月24日は和食の日です。
和食の要である「だし」を家庭でも作ってみましょう。
「だし」は汁物や煮物などさまざまな料理に使えます。

1番だし ①使用するだし汁の2～4%のかつおぶしを用意する。
②水が沸騰したら火を止めて、かつおぶしを入れて2～3分置く。
③布巾でしぼらずにこす。

2番だし ①1番だしをとったかつおぶしと水を鍋に入れ、火にかける。
②沸騰したら火を弱め、3～5分間アクをとりながら煮出す。
③布巾で絞りながらこす。

