

「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！](#)



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 (小学校B)

★給食のない日は、学校便利・学年便りなどで確認して下さい。

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



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Bを多く含む	西島学校給食センター 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)	メモ
1 (水)	減量山型食パン キャラメルクリーム 牛乳 さけのマヨネーズ焼き コーンサラダ ポテトスープ	牛乳	牛乳	パン キャラメルクリーム		630 28.2 511	よくかんで食べよう よくかんで食べると満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。
2 (木)	しらす丼 (米飯、用宗の釜揚げしらす) 緑茶 アカモクはんぺん入りおでん 野菜のツナ和え 静岡抹茶ワッフル	しらす わくわく給食 豚肉 昆布 アカモクはんぺん さつまあげ 生揚げ まぐろ油漬 鶏卵 小豆 乳製品	お茶の日 こんにゃく 大根 小松菜 白菜 抹茶	米 砂糖 じゃがいも ごま油 小麦粉 砂糖 植物油 マーガリン でんぶ	塩 かつお節 醤油 みりん 酢 醤油	637 30.0 186	わくわく給食 用宗漁港で水揚げされた「しらす」と「アカモク」を使った料理を提供します。 新鮮なうちにゆでた「釜揚げしらす」を、ごはんのにせてしらす丼にいただきます。また、アカモクを練りこんだはんぺんが、おでんに入っています。「アカモク」は、海藻の仲間、ポリフェノールやミネラル、食物せんいなどを含むことから近年注目されています。 学校給食 専用サイトに 詳しい情報が 掲載されます。
6 (月)	白菜のあんかけ丼 (米飯 減量、白菜のあんかけ丼の具) 牛乳 春巻 大根ときゅうりの中華漬け	豚肉 なた 牛乳	生姜 白菜 たまねぎ にんじん 根菜ねぎ	米 大豆油 でんぶ 小豆油	酒 とりがらスープ 中華スープの素 醤油 塩 オイスターソース こしょう	704 24.0 279	カミカミカレー カミカミカレーには、いつものカレーとは違い豚肉を角切りのものにした、れんこんやいかなどのかみこたえのある具を入れているので、よくかんで食べましょう。
7 (火)	カミカミカレーライス (麦入り米飯、カミカミカレー) 牛乳 ほうれん草とコーンのソテー 福神漬	豚肉 チーズ スキムミルク いか 牛乳 ベーコン	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご れんこん ほうれん草 とうもろこし	米 麦 大豆油 じゃがいも 大豆油	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 スーパーストック 塩 こしょう	686 23.8 353	秋の香うどん 3種類のきのこが入っている秋の香うどんは、体が温まり、季節を感じる料理です。香りを楽しんで味わいましょう。
8 (水)	秋の香うどん (うどん、秋の香うどんの汁) 牛乳 カラフル和え 大学いも 型抜チーズ	鶏肉 油揚げ 牛乳	にんじん なめこ しめじ えのきたけ ほうれん草 根菜ねぎ	うどん でんぶ	醤油 塩 みりん かつお節	634 27.0 426	立冬 今年の立冬は11月8日です。朝夕の空気が冷たく感じられるなど、冬の気配が現れてくる頃です。体調管理に気を付けて本格的な冬に備えましょう。
9 (木)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ 生姜 にんにく りんご ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 にんじん もやし えのきたけ 白菜 チンゲンサイ 根菜ねぎ	米 大豆油 トク	酒 醤油 ナムルドレッシング とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 薄口醤油	635 25.2 355	海外の食文化を知ろう (ブラジル) 米 麦
10 (金)	麦入り米飯 牛乳 ピカジーニョ パスタスープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	にんにく たまねぎ トマトピューレ にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 オレンジ みかん	米 麦 大豆油 砂糖 マカロニ 砂糖	コンソメスープの素 塩 こしょう とりがらスープ スーパーストック 塩 こしょう	642 25.5 319	海外の食文化を知ろう 昨年「静岡市多文化共生のまち推進条例」が制定されました。それに合わせ、給食で海外の料理をとり入れています。ブラジルの家庭料理「ピカジーニョ」は、ひき肉や野菜を炒めて作り、ごはんにかけて食べます。ブラジルでは肉と豆の煮込み料理など、豆がよく食べられています。今日のピカジーニョには、ひきわり大豆を使っています。
13 (月)	減量山型食パン 大豆チョコレート 牛乳 クラムチャウダー 野菜サラダ りんご	牛乳	牛乳	パン 大豆チョコレート		602 19.8 391	ふるさと給食週間 今日から一週間は、ふるさと給食週間です。地元でとれた食べ物や、地元で作られた食品を味わいましょう。
14 (火)	米飯 牛乳 和風ハンバーグ 野菜の酢の物 静岡汁	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ わかめ 鶏肉 青のりボール 黒はんぺん 油揚げ 豆腐	たまねぎ きゅうり にんじん 白菜 根菜ねぎ えのきたけ しめじ	米 豚脂 大豆油 砂糖 でんぶ 砂糖	塩 醤油 酒 みりん 酢 塩	673 30.3 504	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。
15 (水)	米飯 牛乳 あじのオクシズお茶フライ 切干大根の煮物 豚汁	牛乳	せん茶 切干大根 にんじん こんにゃく たまねぎ ごぼう 根菜ねぎ	米 パン粉 小麦粉 でんぶ 大豆油 砂糖 じゃがいも	塩 かつお節 醤油 みりん かつお節	686 29.0 391	

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)	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		638 24.2 327	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。
	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 		
	みかん		みかん				
17 (金)	米飯			米		679	浜名湖のリ入り厚焼卵
	牛乳	牛乳				26.2	
	浜名湖のリ入り厚焼卵	鶏卵 のり		砂糖 植物油 だんご	酢 みりん 醤油 塩	331	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。
	筑前煮	鶏肉	生姜 こんにゃく 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		
20 (月)	米飯			米		626	地産地消
	牛乳	牛乳				24.5	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。
	黒半べんのごま揚げ	黒半べん		小麦粉 ごま 大豆油		414	
	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 しいたけ しめじ 葉ねぎ		かつお節		
21 (火)	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	693	「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				27.9	
	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	357	
	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		
22 (水)	米飯 減量	和食の日献立		米		652	和食の日
	牛乳	牛乳				24.3	
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぷん		337	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、のつぺ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。
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風ドレッシング		
	のつぺい汁	油揚げ 豆腐	にんじん 大根 こんにゃく	里芋 でんぷん	かつお節 塩 醤油		
24 (金)	米飯			米		657	
	牛乳	牛乳				26.1	
	田舎煮	豚肉 昆布 生揚げ みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにゃく しいたけ	ごま油 じゃがいも 砂糖	醤油 酒 みりん かつお節	341	
	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		
27 (月)	減量ロールパン 	オーストラリア料理		パン		695	オーストラリア料理
	牛乳	牛乳				31.9	
	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 でんぷん 砂糖 米粉 大豆油 フレンチポテト	塩	351	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。
	ボークビーンズ	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			
28 (火)	米飯			米		627	
	牛乳	牛乳				26.6	
	里芋と大根の煮物	豚肉 いか 生揚げ	にんじん 大根 こんにゃく	砂糖 里芋	かつお節 醤油 酒	327	
	茶わん蒸し	鶏卵	枝豆 しいたけ		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		
29 (水)	ツナそぼろ丼 (米飯 減量、ツナそぼろ丼の具)	まぐろ油漬	生姜 グリンピース	米 砂糖	醤油 酒	656	旬の野菜 かぶ
	牛乳	牛乳				29.0	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。
	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 でんぷん	酒 塩 醤油 かつお節	289	
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ 	砂糖	酢 塩		
30 (木)	米飯			米		637	はしの持ち方
	牛乳	牛乳				25.7	上のはしだけを動かして、食べ物をはさみます。はしのみで食事をするのは、日本独特の食文化です。
	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし		でんぷん 大豆油 ごま 砂糖	酢 醤油 みりん 酒	382	
	即席漬け	塩昆布	キャベツ きゅうり				
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 小松菜 葉ねぎ	さつまいも	かつお節 		

★ 表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・カルシウム）は、中学年（3・4年生）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」「SeDoc」（少年写真新聞社）、「学校イラストカット」（マール社）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。