

# 「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ずる機会をつくる
- 【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! 水出し緑茶の美味しい淹れ方

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!





# 令和5年度 11月 学校給食予定献立表

～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～



日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	一口メモ
1 水	八宝麺	ぶた肉 えび いか うすら卵	しょうが にんにく たけのこ しいたけ 白菜	中華めん ごま油	578 238 22.7 2.3 (中)	<b>大豆を食べよう</b> 大豆は栄養価が高く、畑のお肉と呼ばれるほどです。青のりポテトビーンズは、食べやすいように油で揚げて作りました。大豆の食感を味わって食べましょう。
	牛乳	牛乳			710 35.5 27.2 3.1	
	青のりポテトビーンズ	大豆 青のり		じゃがいも 油 でんぷん		
	きゃべつの即席漬け	塩昆布	キャベツ	ごま		
2 木	麦ごはん			米 押麦	610 22.9 20.0 2.2 (中)	<b>ブルコギを食べよう</b> ブルコギとは、たれに漬けてこんだお肉と、たくさんの野菜を一緒に炒めた、韓国の肉料理のことです。韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉という意味です。最近では本場の韓国だけでなく、日本でも人気な料理として知られています。
	牛乳	牛乳			752 27.3 23.8 3.1	
	ブルコギ	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん にら	でんぷん 砂糖 油		
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	砂糖 油		
わかめスープ	わかめ 豆腐	チンゲン菜 にんじん	春雨 油			
6 月	ロールパン			ロールパン	735 34.0 33.7 2.6 (中)	<b>ブラジル料理を食べよう</b> 今日は2つのブラジル家庭料理を、給食風にアレンジしました。「フランゴアパッセリーニョ」は、パセリとにんにくで味付けしたから揚げ、「カルル」はえびを使ったシチューです。和食とのちがいを探しながら、海外料理を楽しみましょう。
	牛乳	牛乳			954 44.4 44.1 3.4	
	フランゴアパッセリーニョ	とり肉	にんにく たまねぎ	でんぷん 油		
	カルル	ウインナー えび 牛乳	たまねぎ にんじん トマト ピーマン	油 じゃがいも 小麦粉 パター		
	オレンジゼリー		オレンジ果汁	砂糖 ぶどう糖果糖液 糖		
7 火	しらす丼	しらす		米	399 14.9 4.0 2.0 (中)	<b>☆わくわく給食の日☆</b> 今日のスペシャル食材は、「しらす」と「アカモク入りはんぺん」です。静岡市に面している海のことを「しすまえ」といい、そこでとれた魚のことを「しすまえ鮮魚」といいます。ごはんの上に乗せて、しらす丼にして食べましょう！
	緑茶		お茶		503 18.8 5.2 2.8	
	ごま和え		キャベツ 小松菜 にんじん	砂糖 ごま		
	アカモクはんぺん汁	アカモク入りはんぺん	大根 にんじん ごぼう 葉ねぎ			
	みかん		みかん			
8 水	カミカミカレーライス	ぶた肉 スキムミルク いか 大豆	生姜 にんにく たまねぎ にんじん りんご れんこん たけのこ	米 油	683 27.5 19.1 2.6 (中)	<b>いい歯の日の献立</b> 11月8日は「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい」という願いを込めて、語呂合わせで“いい歯の日”となりました。いい歯で元気に生活できるように、よくかんで食べましょう。
	牛乳	牛乳			836 32.9 22.3 3.3	
	こんにゃくサラダ	わかめ 昆布 つのまた すぎのり	こんにゃく ほうれん草 キャベツ	砂糖 油		
	発酵乳	発酵乳				
10 金	ごはん			米	679 25.5 23.0 1.7 (中)	<b>さつまいを食べよう</b> さつまいは、約400年ほど前に日本に伝わったといわれています。薩摩(さつま)という土地から、全国に広まったことから、“薩摩”からきた“おいも”という意味で「薩摩芋(さつまいも)」と呼ばれるようになったそうです。
	牛乳	牛乳			846 31.0 27.4 2.1	
	鶏肉とさつまいもの甘辛煮	とり肉	生姜	さつまいも 油 でんぷん ごま 砂糖		
	酢の物	いか わかめ ちくわ	きゅうり にんじん	砂糖		
	きのこ汁	豆腐 油揚げ	大根 しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ			
13 月	食パン			パン	571 23.2 22.2 2.3 (中)	<b>りんごを食べよう</b> りんごは「1日1個のりんごは医者を選ばせる」ということわざがあるほど、たくさんの栄養がある果物として知られています。そのまま食べてもいいしりんごですが、今日はオープンでじっくり温めた、焼きりんごを作りました。
	牛乳	牛乳			727 28.6 27.2 3.0	
	きのこ炊き揚げのクリーム煮	あさり 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム チンゲン菜	油 小麦粉 バター じゃがいも		
	シーフードサラダ	いか ツナ	きゅうり キャベツ	油 砂糖		
焼きりんご		りんごレモン果汁	バター 砂糖			
15 水	ばっちゃんごはん	ちりめん干し 油揚げ	葉大根	米 押麦 油 砂糖 ごま	592 25.6 19.1 3.1 (中)	<b>ふるさと給食週間①</b> ばっちゃんごはんは、井川の郷土料理です。味付けした大根の葉、ちりめん干し、油揚げをごはんに混ぜ込んで作ります。おいしいだけではなく、不足しがちなビタミンや、カルシウムがたくさんとれる郷土料理です。
	牛乳	牛乳			733 31.2 22.5 4.0	
	里芋のそぼろ煮	ぶた肉	にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース	砂糖 でんぷん 里芋		
	わかめと大根のみそ汁	油揚げ わかめ 豆腐 みそ	大根 にんじん			
16 木	ごはん			米	583 26.3 15.6 2.7 (中)	<b>ふるさと給食週間②</b> 今日は、静岡県で作られた食材をたくさん使って、静岡の郷土料理・静岡おでんを作りました。静岡おでんは、牛すじや豚もつなどからとった出汁に濃口しょうゆを加えて味を整えます。黒はんぺんは、焼津市の特産物です。
	牛乳	牛乳			718 31.6 18.1 3.3	
	静岡おでん	ぶた肉 黒はんぺん 昆布	大根 こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	ごまみそ和え	みそ	キャベツ 小松菜 にんじん	ごま 砂糖		
手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		砂糖 ごま			
17 金	てしゃまんくごはん			米 さつまいも ごま	556 30.1 11.8 2.4 (中)	<b>ふるさと給食週間③</b> 地産地消のいいところは、地元で育った食材を、新鮮で安く食べることができることです。静岡県には、まだまだおいしい食材がたくさんあります。これからも給食を通して静岡の良さを発見していきましょう！
	牛乳	牛乳			678 35.8 13.1 3.2	
	かつおの照り焼き	かつお	生姜	砂糖 でんぷん 油		
	お浸し		キャベツ 小松菜 にんじん			
かき玉汁	卵 豆腐	葉ねぎ	でんぷん			



日(曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	一口メモ
20 月	ごはん 牛乳 もつカレー こんにゃくサラダ お茶プリン	牛乳 ぶた肉 うすら卵	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん	米 じゃがいも 油	658 20.3 22.1 2.2 (中) 747 23.2 5.4 2.9	<b>ふるさと給食週間④</b> もつカレーは、今から60年ほど前に生まれた、静岡市清水区のご当地グルメです。給食に使うツナを作っている「はごろもフーズ」という会社からは、もつカレーの缶詰が売られているほど、清水を象徴する料理の一つです。
21 火	茶飯 牛乳 黒はんぺんチーズフライ 千草和え 白菜と肉団子のスープ	牛乳 牛乳 黒はんぺん チーズ	抹茶 小松菜 にんじん こんにゃく	米 押麦 パン粉 小麦粉 油	635 23.0 21.4 2.4 (中) 814 29.7 26.1 3.3	<b>ふるさと給食週間⑥</b> 黒はんぺんは、静岡県の特産品の一つです。いわしやさばなどの魚を、骨ごとすりつぶして作られているため、カルシウムや鉄分がたくさん含まれています。今日は、焼津で作られた黒はんぺんにチーズをはさんで、フライにしました。
22 水	セルフホットドッグ (ウィンナー) (キャベツ) (チーズ) 牛乳 かぼちゃシチュー	ウィンナー キャベツ チーズ 牛乳 とり肉 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ	ロールパン 油 油 小麦粉 バター	670 27.5 30.9 2.8 (中) 858 34.2 39.4 3.9	<b>かぼちゃを食べよう</b> かぼちゃは、一年を通して出回っていますが、夏から秋にかけては、日本産のかぼちゃがたくさん出荷されます。国産のかぼちゃは海外のものに比べて、とても甘くて、ほくほくしている特徴があります。今日は、かぼちゃを使ったシチューにしました。
24 金	くりごはん 牛乳 厚焼き卵 ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 卵 ひじき 油揚げ	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ こんにゃく たけのこ グリンピース にんじん とうもろこし こんにゃく ごぼう にんじん 大根 ねぎ	米 くり ごま 砂糖 でんぷん 油 油 砂糖 油 里芋	580 22.6 17.6 2.8 (中) 696 25.8 19.4 3.4	<b>和食の日献立</b> 11月24日は、和食の日です。和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目を集めています。和食の特徴は、食材がもつ“素材の味”を大切にしたい味付けや、季節感を大切にしたい食事です。今日はいつも以上に食材の味や、味付けに注目して食べてみてください。
27 月	食パン 牛乳 鶏肉のソテー レモン風味 アーモンドサラダ かぶのコンソメスープ	牛乳 かつお 卵 豆腐	生姜 キャベツ 小松菜 にんじん 葉ねぎ	米 さつまいも ごま 砂糖 でんぷん 油 でんぷん	576 27.7 27.3 2.7 (中) 739 34.4 34.0 3.8	<b>かぶを食べよう</b> かぶは、秋から冬にかけて旬を迎える野菜です。かぶの葉にはたくさんのビタミンCが含まれていて、体の免疫力を高めてくれる働きがあります。だんだんと寒くなってきましたが、しっかり栄養をとって、寒さに負けない体を作りましょう。
28 火	ごはん 牛乳 さわらの紅葉揚げ からし和え さつまい	牛乳 さわら 卵	にんじん キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ	米 小麦粉 油 さつまいも	617 28.6 19.8 2.1 (中) 734 31.3 21.8 2.6	<b>秋を感じよう</b> もみじ揚げは、秋に色づくもみじをイメージして、衣にみじん切りにしたにんじんを混ぜて作っています。気候や風景だけでなく、献立の彩りや食材からも、秋を感じてみましょう。
29 水	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ ハンサンスー 五目中華スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 大豆 ハム	キャベツ たら たまねぎ にんにく にんじん きゅうり キャベツ にんじん しいらけ ほうれん草 もやし たけのこ	米 砂糖 小麦粉 油 パン粉 でんぷん 春雨 油 砂糖 ごま油	567 18.8 17.0 2.2 (中) 702 22.2 20.2 3.0	<b>リクエスト献立</b> 今日はリクエストの焼きぎょうざが登場します。ぎょうざは中国生まれの食べ物で、年越しやお正月に食べるなど、おめでたい食べ物です。日本では焼きぎょうざを食べることが多いですが、本場中国では、水餃子といってゆでたれをつけて食べることが多いそうです。
30 木	ごはん 牛乳 とり肉の味噌からめ 磯香和え たまねぎの味噌汁	牛乳 とり肉 みそ ちりめん干し のり	キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ	米 アーモンド 油 砂糖 でんぷん	675 28.5 26.3 2.2 (中) 836 34.7 32.0 3.1	<b>アーモンドを食べよう</b> アーモンドは桃の仲間です。桃と似ている薄いピンク色の花をつける木からとれます。桃と違うところは、食べる部分が「実」ではなく「種」です。アーモンドには、肌をきれいにしたり、おなかの調子を整えたりする働きがあります。

☆2日(木) 小学生は校外活動のため、給食はありません。  
 ☆9日(木) 秋体験教室のため、給食はありません。  
 ☆14日(火) 秋体験教室予備日のため、給食はありません。

- ※ めん類の製造過程で、卵、そば、やまいもが混入する可能性があります。
  - ※ パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。
  - ※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
  - ※ イラストは少年写真新聞社、全国学校給食協会のものを使用しています。
  - ※ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
  - ※ 栄養価は中学年の量を表記してあります。
- 井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。  
 (参考) 小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal  
 中学生一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：830 kcal

