

「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



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!



11月きゅうしょくこんだて

令和5年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数19回)



令和5年度静岡市学校給食年間献立作成テーマ
「食べ物のみみつを知って 楽しく 食べよう」
静岡県や他県の郷土料理、行事食、食材の旬、味付けのみみつなど、給食を通じて食の大切さや楽しさを感じてもらいたいと思います。

| 日 | 曜日 | 献立 | おもなざいりょうとはたらき | | | ひとくち一口メモ | | | | |
|--------|---------|---------------------|---------------|--|---|---|------------|-------------|---------|-----|
| | | | あか | みどり | きいろ | えいよう量 | | | | |
| | | | 血や肉や骨になる | 体の調子を整える | ねつや力になる | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | カルシウム mg | 塩分 g | |
| 1 | 水 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 和食の基本の形は一汁三菜。和食は主食であるごはんを中心に、汁物とおかずを交互にいろいろな味を楽しみながら食べます。 | 598 | 27.5 | 317 | 1.9 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | とりにくのみそからめ | とりにく みそ | しょうが | さとう ごま でんぶん | | | | | |
| | | はくさいづけ | しおこんぶ | はくさい きゅうり | ごま | | | | | |
| | | とんじる | ぶたにく とうふ みそ | だいこん ごぼう にんじん はねぎ | | | | | | |
| | | ★3年生はありません | | | | | | | | |
| 2 | 木 | もちむねのしらすどん | しらす のり | | こめ むぎ ごま | 今年度のわくわく給食は地名を冠した原材料を使った給食を提供します。11月のわくわく食材は「用宗の釜揚げしらす」と「用宗のアカモク入りはんぺん」です。 | 536 | 20.5 | 121 | 2.5 |
| | | りよくちや | | | | | | | | |
| | | しずまえかますのいそべフライ | かます あおさ | | こむぎこ パンこ あぶら | | | | | |
| | | もちむねのアカモクはんぺんのすましじる | たら あかもく あぶらあげ | だいこん にんじん はねぎ しいたけ | でんぶん さとう | | | | | |
| | | さつまいもとりのタルト | とうにゅう | | さつまいもペースト さとう くり ショートニング こめこ でんぶん あぶら | | | | | |
| 6 | 月 | からしみそあんかけうどん | ぶたにく みそ | たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく | うどん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら | 大学芋は油で揚げたさつまいもに蜜をかからめます。蜜は砂糖、しょうゆ、酢で作ります。酢を入れる理由は蜜がカチカチに固まるのを防ぐためです。 | 659 | 23.3 | 396 | 1.9 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | だいがくいも | | | さつまいも さとう あぶら ごま | | | | | |
| | | にゅうさんきんゼリー | にゅうさんきんいんりょう | レモンかじゅう | こなあめ さとう | | | | | |
| | | ★3年生はありません | | | | | | | | |
| 7 | 火 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 炒り鶏は、鶏肉を炒める(炒りつける)ところからついた料理名です。にんじんやごぼう、しいたけなど旬の食材と一緒に煮た煮物です。 | 557 | 22.1 | 358 | 1.9 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 果内産の たけのこです | | | | | | |
| | | いわしのおかか | いわし かつおぶし | | さとう でんぶん | | | | | |
| | | いりどり | とりにく | にんじん たけのこ こんにやく ごぼう いんげん しいたけ | さとう あぶら | | | | | |
| | | だいこんのみそしる | とうふ みそ | だいこん ごぼう はねぎ | | | | | | |
| 9 | 木 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 今日は鶏肉、大豆、さつまいもを油で揚げ、甘じょっぱいたれで絡めた甘辛煮です。ごはんがすすむおかずです。 | 680 | 22.6 | 298 | 1.7 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 清水産の 葉ねぎです | | | | | | |
| | | 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 あぶら さとう ごま | | | | | |
| | | ごもくちゅうかスープ | とうふ | チンゲンサイ もやし コーン しめじ しいたけ | | | | | | |
| 10 | 金 | カミカミカレーライス | ぶたにく いか | たまねぎ にんじん たけのこ れんこん いんげん りんご しょうが にんにく | こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールー | 今日はカミカミカレーです。カレーには定番のたまねぎ、にんじん、じゃがいもに加え、かみごたえのあるいかやれんこん、たけのこが入ります。 | 605 | 21.7 | 291 | 2.1 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | わかめサラダ | わかめ | キャベツ きゅうり | わふうドレッシング | | | | | |
| | | さつまいもスティック | | | さつまいも さとう あぶら | | | | | |
| 13 | 月 | むぎごはん | | | こめ むぎ | さばは秋から冬にかけて脂がのついていてとてもおいしくなります。ビタミン類が豊富で、歯と骨の発育を助けてくれたり、脳の働きをよくしてくれたりするともいわれています。 | 692 | 26.9 | 324 | 2.4 |
| | | 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 | さとう ごま あぶら でんぶん | | | | | |
| | | やさいのふくめに | がんとどき | こんにやく にんじん たけのこ ごぼう いんげん | さとう | | | | | |
| | | かきたまじる | たまご たら ひとえぐさ | にんじん ねぶかねぎ | でんぶん さとう | | | | | |
| 14 | 火 | さくらえびとおおなのごはん | さくらえび | こまつな | こめ むぎ さとう | 今週はふるさと給食週間です。給食では農産物だけでなく水産物も地産地消を心がけています。静岡の自慢の食材を知る機会にしましょう。 | 583 | 23.0 | 424 | 3.0 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | くろはんぺんのフライ | さば いわし たら | | パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう | | | | | |
| | | にびたし | あぶらあげ | キャベツ こまつな | | | | | | |
| | | のっぺいじる | なまあげ とうふ | だいこん にんじん ごぼう はねぎ | さといも でんぶん | | | | | |
| 15 | 水 | こくとうみつパン | | | パン こくとうみつ | 秋が旬の食べ物、さつまいものコロケです。薩摩地方(鹿児島県)から全国に広まったことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。 | 580 | 20.0 | 445 | 2.9 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | さつまいもコロケ | | | さつまいも マッシュポテト さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら | | | | | |
| | | チーホーサイ | ぶたにく | キャベツ チンゲンサイ たけのこ しょうが | はるさめ あぶら さとう | | | | | |
| たまごスープ | たまご わかめ | コーン はねぎ | でんぶん ごま | | | | | | | |

| 日 | メニュー | 材料 | 材料 | 材料 | 栄養価 |
|----------|-------------------|--|---------------------------------|----------------------|---|
| 16 木 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 早生みかんは、普通より少し早く実る品種のみかんです。酸味と甘みのバランスがよく、濃厚な風味が特徴です。みかんにはビタミンCが多く、抵抗力をつけ、風邪などの病気にかかりにくくしてくれます。 |
| | 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 さつまあげ くらはんぺん こんぶ あおのり さばぶし いわしにぼし | だいこん こんにやく | じゃがいも | |
| | おひたし | わかめ | はくさい こまつな | | |
| | みかん | | みかん | | |
| 17 金 | りんごパン | | りんご | パン さとう | 静岡市では11月に“Aussie Day”(オージーデー)を初開催します。オーストラリアのスポーツ、飲食、カルチャー(文化)をテーマとしたイベントです。これに合わせて、給食ではオーストラリアンフードであるフィッシュ&チップスを提供します。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | フィッシュ&チップス | マンダイ | | じゃがいも でんぶん あぶら | |
| | コールスローサラダ | | キャベツ きゅうり コーン にんじん | コールスロードレッシング | |
| | レッドオーレトマト | | レッドオーレトマト | | |
| 20 月 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 生揚げは大豆から作られる食品の1つです。血や肉や骨のもとになるたんぱく質が多く含まれるので、しっかり食べたい食品の1つです。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | なまあげのちゅうかに | なまあげ ぶたにく | はくさい たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん しいたけ | ごまあぶら さとう でんぶん | |
| | パンサンスー | | キャベツ きゅうり にんじん | マロニー さとう ごまあぶら ごま | |
| 21 火 | むぎごはん | | | こめ むぎ | さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。かつて鹿児島地方では鬺鶏が盛んでした。負けたさつま鶏を野菜と一緒に煮こんだのがさつま汁の始まりといわれています。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | さけのしおやき | さけ | | あぶら | |
| | ひじきのびたし | ひじき | キャベツ こまつな にんじん | | |
| | さつまじる | とりにく とうふ みそ | だいこん ごぼう にんじん はねぎ | さつまいも | |
| 22 水 | きなこあげパン | きなこ | | パン さとう あぶら | 今日はみんなが大好きなあげパンです。手で持って食べるので、しっかり手を洗ってから食べましょう。食後の歯みがきも忘れずに。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | ポトフ | とりにく ウィナー | たまねぎ だいこん キャベツ にんじん いんげん | じゃがいも | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | |
| 24 金 | ちらしずし | あぶらあげ | れんこん たけのこ にんじん かんぴょう しいたけ | こめ さとう ごま | 11月24日はその語呂合わせから「いい(11)日本(2)食(4)の日」とされています。出汁を効かせた一汁二菜の食事を味わいましょう。 |
| | 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 でんぶん あぶら | |
| | ごまあえ | | キャベツ こまつな もやし | ごま さとう | |
| | とうにゅうだんごのすましじる | たら とうにゅう あぶらあげ | だいこん にんじん はねぎ しいたけ | マッシュポテト でんぶん さとう あぶら | |
| 27 月 | むぎごはん | | | こめ むぎ | ナムルは韓国で定番の家庭料理です。野菜や山菜などを茹でて、調味料やごま油で味付けした和え物です。給食でも人気の野菜料理の1つです。 |
| | 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 | たけのこ ねぶかねぎ はねぎ しいたけ しょうが にんにく | さとう ごまあぶら でんぶん | |
| | ナムル | | もやし ほうれんそう にんじん | さとう ごま ごまあぶら | |
| | りんごゼリー | | りんご りんごかじゅう | さとう | |
| 28 火 | チーズパン | チーズ | | パン | 今日は食パンにスライスチーズをのせて食べるチーズパンです。チーズにはカルシウムがたくさん含まれており、丈夫な骨や歯をつくってくれます。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | だいたとウィンナーのトマトに | だいた ウィナー チーズ | たまねぎ にんじん トマト グリンピース | じゃがいも あぶら さとう | |
| アーモンドサラダ | | キャベツ きゅうり | アーモンド あぶら さとう | 602 26.4 449 2.6 | |
| 29 水 | たきおこわ | | しめじ にんじん しいたけ | こめ もちごめ くり さとう | 秋の味覚「くり」は昔から日本で食べられてきました。縄文時代には主食にされていたそうです。イガと呼ばれるトゲに覆われているのは、虫に食べられないようにするためです。くりは炊きおこわに入ります。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | こいわしフライ | かたくちいわし | | パンこ ミックスこ あぶら | |
| | ゆでキャベツ | | キャベツ | | |
| | じゃがいものみそしる | みそ | たまねぎ えのき こまつな | じゃがいも | |
| 30 木 | マーガリンパン | | | パン マーガリン さとう | シチューに入っているかぶは、だいこんと同じアブラナ科の仲間の野菜です。だいこんよりも甘味が強く、なめらかな肉質です。火の通りが早いので、できあがり直前に入れるようにしています。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | かぶとはくさいのとうにゅうシチュー | とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう | たまねぎ はくさい かぶ かぶは にんじん | こむぎこ バター あぶら | |
| | パインサラダ | | キャベツ パイン きゅうり | あぶら さとう | |
| | みかんゼリー | | みかんかじゅう | みずあめ さとう | |

- 物資の都合により、献立を変更する場合があります。
- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めています。
- 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使用しています。

注意

- めん類の製造過程で卵、そば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。