

「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



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 わくわく献立表

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」

全 20回 静岡市立清水飯田小学校

日	曜	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エキス たん白質 たん	備 考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
1	水	ちやめし				さけ		570 静岡市お茶の日 11月1日は静岡市お茶の日 です。鎌倉時代に聖一園師 というお坊さんが、静岡市の 足久保にお茶の種をまいた のが、静岡茶のはじまりと言 われています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いわしのおかか	いわし かつおぶし			さとう でんぶん	しょうゆ みりん	
		おひたし さつまじ	とりにく とうふ みそ	こまつな キャベツ にんじん ごぼう ねぶかねぎ		さつまいも	しょうゆ さけ かつおだし かつおだし	
2	木	きなこあげパン	きなこ			パン あぶら さとう		633 きなこ揚げパンは給食で 作っています。揚げたパンに きなこ砂糖をまぶして作りま す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ポトフ	とりにく ソーセージ	にんじん こかぶ(ね) こかぶ(は) キャベツ たまねぎ		じゃがいも	コンソメ とりがらスープ	
		ヨーグルト	ヨーグルト					
6	月	からしめそあんかけうどん	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん た けのこ しいたけ ねぶかねぎ	うどん あぶら さとう でんぶ ん ごまあぶら	さけ ショウタン まいぼーど うふのもと しょうゆ オイスター ソース		631 約400年前にさつま(鹿児島 県)に伝わり「さつまいも」と 呼ばれるようになりました。 やせた土地でも育つので、 江戸時代から米とともに主 食となり、人々の食生活を 救ってきました。甘みがあり お菓子に加工しても人気が あります。
		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	しょうゆ す		
		ミックスナッツ	そらめめ ひよこめめ		アーモンド あぶら			
7	火	むぎごはん				こめ むぎ		679 7日から13日までふるさと給 食週間です。 静岡のおいしい食材や料理 がたくさん登場します。 今日のさばは、三ヶ日みか んの果汁でやわらかくしてい るので、さわやかなみか んの香りがします。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さばのみかんに	さば	みかんピューレ	さとう	しょうゆ かつおエキ ス こんがエキ		
		いりどり	とりにく	にんじん たけのこ こんにやく しいたけ いんげん れんこん	さとう あぶら	しょうゆ みりん		
8	水	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな		かつおだし		29.2 秋が旬のさつまいもをカレー 味で煮込んだスープです。 たまねぎ、にんじん、豚肉、 さつまいも、トマト、いんげん が入ります。ボリュームが あって栄養満点のスープで す。
		ロールパン				パン		
		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		でんぶん さとう あぶら パンこ こむぎこ	みりん ぎょかいエキ ス		
9	木	ポイルキャベツ		キャベツ				457 わくわく給食 給食がおいしく楽しい時間と なるよう静岡の自産の食材 を使った特別な給食を提供 します。「用宗のさ揚げしら す」と「用宗のアカモクはん ぺん」です。
		さつまいものカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト いんげん	あぶら さつまいも	カレー カレールー コンソメ		
		しらすどん (しらす、いりたまご)	しらす けいらん		こめ むぎ さとう でんぶん	しょうゆ かつおぶしエキ ス		
		おちやパック		りよくちや				
10	金	しずおかじる	たら あかもく とうふ フィッシュパウダー	はくさい こまつな ねぶかねぎ えのきだけ にんじん しめじ	でんぶん さとう	しょうゆ さけ かつおだし		23.9 テンゲンサイは、シャキシャ キとした食感と甘みが人気 の中国野菜です。カロテン やビタミンが豊富です。静岡 県は全国シェア上位の産地 となっています。
		みかん		みかん				
		げんまいパン			パン げんまい さとう			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13	月	やきぐりコロッケ			じゃがいも くり さつまいも さとう ぶどうとう かとう あぶら パンこ こむぎこ みずあめ でんぶん			587 静岡おでんには黒はんぺん が使われています。黒はん ぺんは、いわしやさばを骨ご とすりつぶして作った静岡の 特産品です。魚の栄養を丸 ごととることができます。と れすぎた魚を日持ちするよう 作らせたのがはじまりと言 われています。
		チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ テンゲンサイ にら	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ さけ ショウタン		
		とうふときのこのスープ	とうふ	しめじ えのきだけ しいたけ		コンソメ うすくちしょうゆ とりがらスープ		
		むぎごはん			こめ むぎ			
14	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					23.6 味付けにほし原材料は、か たくちいわしです。かたくち いわしは日ごろの食生活では とりにくいカルシウムや鉄分 が多くふまれています。
		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 うずらのたまご おでんこ	こんにやく だいこん	じゃがいも	かつおだし しょうゆ みりん		
		おひたし		こまつな はくさい にんじん		しょうゆ さけ かつおだし		
		おちやプリン	とうにゅう	まっちゃ	ぶどうとう さとう あぶら			
15	水	ロールパン			パン			515 生揚げは大豆から作られた 食品です。ほかに豆乳、油 揚げ、きなこ、醤油、みそ、 湯葉なども大豆から作られ ます。大豆の加工品は私たち の食生活にかかせないもの になっています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いなかに	ぶたにく なまあげ こんぶ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ	さといも ごまあぶら さとう	しょうゆ かつおだし さけ みりん		
		きゅうりとつぼづけの あえもの		きゅうり キャベツ だいこん	ごま さとう みずあめ	しょうゆ す		
16	木	しよくパン いちごジャム			パン いちごジャム			617 今日はみんな大好きなとりの から揚げとさつまいもを甘 辛いタレで和えました。野菜 たっぷりのスープも残さず食 べましょう。
		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 あぶら さとう ごま	しょうゆ さけ		
		やさしいスープ		コーン にんじん たまねぎ キャベツ テンゲンサイ		とりがらスープ コンソメ		

日	曜	献立名	おこな材料とはたらき			調味料など	エホムデー たん	備 考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
17	金	カミカミカレーライス	ぶたにく チーズ いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん グリンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも	アップルビュレ カレールー コンソメ ソース チョップ ケチャップ ワイン	647	カミカミカレーの中には、れんこん、大豆、角切りの豚肉、いか等かみこたえのある食材が入っています。よくかんで食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		わかめサラダ	わかめ	ぎゅうり キャベツ	ごま わふうドレッシング		25	
		はっこうにゅう	はっこうにゅう					
20	月	むぎごはん			こめ むぎ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さばのみそあんかけ	ごまさば みそ	しょうが	でんぶん あぶら さとう	みりん	553	さばは、いわしやさんま等と同じ「青魚」です。DHAやEPAという健康に良いあぶらが豊富で、血液をサラサラにして心臓の病気を防ぎ、脳や神経の発達に役立ちます。
		おひたし		キャベツ もやし ごまつな		しょうゆ かつおだし	26.1	
21	火	きのこじる	とりく とうふ	にんじん しめじ えのきだけ しいたけ ねぶかねぎ		かつおだし うすくちしょうゆ さけ		
		ロールパン			パン		579	ブロッコリーは花(つぼみ)を食べる花野菜です。見た目からもわかるように濃い緑色をした緑黄色野菜です。ビタミン、ミネラル、食物繊維など健康のためにとりたい栄養素がいっぱい含まれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		にくだんごシチュー	とりく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ	さとう でんぶん じゃがいも あぶら	ハヤシルウ トマトビュレ デミグラスソース コンソメ チョップ ワイン	22.8	
22	水	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ コーン	あぶら さとう	す		
		むぎごはん			こめ むぎ		589	マーボー豆腐に使う豆腐は、静岡市内で作られたものです。豆腐は、畑のお肉と呼ばれる大豆から作られます。
		ぎゅうにゅう	ふるさと とうふ	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 はねねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん	しょうゆ ショウタン オイスター ソース	26.2	
24	金	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま	す しょうゆ		
		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	さけ す しょうゆ みりん	597	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あつやきたまご	けいらん		さとう あぶら でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス	20.9	11月24日は、「いい日本食の日」にちなんで「和食の日」です。煮物や汁物に使うだしは、和食の味の決め手になります。
27	月	ごまあえ	とうふ わかめ	もやし ほうれんそう キャベツ しめじ ねぶかねぎ	さとう すりごま	しょうゆ		
		すましじる				かつおだし うすくちしょうゆ さけ		
		マーガリンパン			パン マーガリン さとう		659	海外の料理を食べてみよう。今日の料理はオーストラリアの料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28	火	フィッシュ&チップス	マンダイ		でんぶん じゃがいも あぶら クリームコーンドレッシング		22.8	
		コンソメ		キャベツ きゅうり コーン	さとう ぶどうとう	ワイン		
		ワインゼリー						
		むぎごはん			こめ むぎ		586	
29	水	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 たけのこ たまねぎ はくさい	ごまあぶら さとう でんぶん	ショウタン しょうゆ みりん オイスターソース	23.4	パンサンズーは、細切りにした和え物です。パンは「和える」すーは「細切り」といいます。
		パンサンズー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す		
		ロールパン			パン		580	かぼちゃに含まれているビタミンは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。今日はかぼちゃたっぷりの旨みのあるシチューです。
30	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム	あぶら	ワイン ベジタブルソース コンソメ	22.6	
		かぼちゃシチュー	とりく ぎゅうにゅう とうにゅう	きゅうり キャベツ バイナップル	あぶら さとう	す		
		パインサラダ			こめ むぎ			
		むぎごはん					651	のっぺい汁は、根菜や豆腐などの具をたっぷり入れてとろみをつけた汁ものです。とろみがあり冷めにくいので、体が温まります。寒くなる季節にぴったりの料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		でんぶん あぶら さとう ごま	さけ みりん		
		とりくのみそからめ	とりく みそ					
		きやべつのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり			24.7	
		のっぺいじる	とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	さといも でんぶん	かつおだし うすくちしょうゆ さけ		

※ 食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。

※ 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、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

注意



cod
鱈
タラ

8日: はんぺん 9日: しほいかじり

Mackerel
鯖
サバ

7日: さばのみかんに
8日: くらはんぺん

sardine
鰯
イワシ

1日: いわしのおかか
8日: くらはんぺん
14日: おじつかにほし

II月の
おさかな

特におきく
集うなす。

白子 ミラス
9日: しらすどん

胡麻鯖ゴマカ
20日: さばのみそあんかけ

伊豆半島沖の春生れ

秋のおさかな
27日: フィッシュ&チップス

伊豆半島沖の春生れ

伊豆半島沖の春生れ

も肥たきイ日本に
使料けましワ本人じん
っやでしたミをじん
ま燈はたる食大
きた油はな食昔
たののく糧から
す。