

「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！](#)

お茶のまち静岡市

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！



給食献立表



◆令和5年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを知って 楽しく 食べよう

小学校

丸子学校給食センター

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)	ひと口メモ	
1 (水)	ごはん			米		494	わくわく給食 今月は、用宗の釜揚げしらすとアカモクを使った献立です。 わくわく給食の詳細情報ははこちらから 	
	緑茶		緑茶			20.4		
	用宗の釜揚げしらす丼	しらす干し 油揚げ	にんじん れんこん たけのこ かんぴょう しいたけ 枝豆	砂糖	酒 醤油 みりん 塩	202		
	用宗のアカモクはんぺん入りすまし汁	豆腐 アカモク入りはんぺん わかめ	しめじ 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油			
	ミニたいやき	小豆		砂糖 小麦粉 とうもろこし粉 植物油脂 米粉	食塩			
2 (木)	ごはん			米		605	お茶の日 わくわく給食	
	牛乳	牛乳				20.1		
	吉野煮	豚肉 生揚げ	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん	酒 フィッシュカルシウム 塩 醤油	374		
	おひたし	油揚げ	小松菜 キャベツ		醤油 かつおだし			
6 (月)	ごはん			米		645	ごぼう ごぼうの出荷量は、青森県が一番多く国内の約4割を占めています。長いごぼうは、晩秋から冬が旬で、初夏には夏ごぼうとも呼ばれる新ごぼうがあります。	
	牛乳	牛乳				23.8		
	さばの香味焼き	さば	生姜	ごま 大豆油	酒 醤油 みりん 赤唐辛子粉	330		
	酢の物	ちくわ わかめ	きゅうり	砂糖	酢 塩			
7 (火)	みそけんちん汁	豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし 酒 みりん 塩			
	ソフトめん			ソフトめん		708	さつまいも 今が旬のさつまいもは、中央アメリカを原産地とし、コロンブスがヨーロッパに伝え、日本では江戸時代に栽培が始まりました。主成分はでんぶんで、カロリーは米や小麦の1/3程度と低く、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。	
	牛乳	牛乳				23.8		
	ハッシュドビーフソース	牛肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん グリンピース	大豆油 生クリーム	赤ワイン トマトケチャップ 塩 こしょう チャツネ スープストック ウスターソース ハヤシルウ 米粉ハヤシルウ とんこつスープ フィッシュカルシウム	412		
コーンサラダ	ハム	とうもろこし キャベツ		クリーミーコーンドレッシング				
8 (水)	きんとんパイ	鶏卵		さつまいも 小麦粉 マーガリン 砂糖 大豆油	塩			
	ごはん			米		587	骨を強くしよう カルシウムは骨や歯を作る栄養素で、体の中で一番多いミネラルです。ビタミンDと一緒にとると効果的で、今日の生揚げやほうれん草にカルシウムが多く含まれています。	
	牛乳	牛乳				21.5		
	田舎煮	豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	里芋 砂糖 ごま油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん	342		
からし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉				
9 (木)	あさりの佃煮	あさり	生姜	水あめ 砂糖	醤油			
	ごはん			米		594	もやし もやしは大豆や緑豆の種子を発芽させた部分を食べています。ビタミンCやビタミンB、カリウムが豊富に含まれています。	
	牛乳	牛乳				22.5		
	五目半ぺんの磯辺焼き	五目半ぺん 青のり粉		大豆油	醤油 みりん	392		
ごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油				
10 (金)	みそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ほうれん草 しめじ 根深ねぎ		かつおだし			
	減量食パン			パン		632	かぶ かぶは、葉の方がビタミンCやB1、B2、カロテン、カルシウムなどを多く含み、やわらかいので、いろいろな料理に向いています。かぶは、根も葉も丸ごとあじわいましょう。	
	牛乳	牛乳				28.7		
	トマトソースハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 砂糖 植物油	塩 香辛料 トマトケチャップ 酢 トマトペースト 醤油	503		
ポトフ	鶏肉	にんじん たまねぎ 小かぶ 白菜	じゃがいも	コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ				
13 (月)	ハムサラダ	ロースハム	きゅうり キャベツ とうもろこし	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう			
	麦入りごはん			米 麦		706	カミカミ献立 今日は、いつものカレーとは違い噛みごたえのある、いかやごぼうが入っています。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日ごろからよく噛んで食べる習慣をつけましょう。	
	牛乳	牛乳				23.1		
	カミカミカレー	豚肉 チーズ スキムミルク いか	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト ごぼう	大豆油 じゃがいも 生クリーム	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 カレールウス（アレルギーフリー） カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ フィッシュカルシウム	498		
こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ		和風ごまドレッシング				
14 (火)	黄桃（缶）		黄桃	砂糖			カミカミ献立	
	味付煮干し	かたくちいわし		砂糖 ごま	塩			
	ごはん			米		584		ふるさと給食週間 
	牛乳	牛乳				23.7		
大根のそぼろ煮	鶏肉 生揚げ	大根 グリンピース たけのこ にんじん しいたけ	でんぶん 砂糖 大豆油	かつおだし 酒 みりん 醤油	353			
15 (水)	厚焼卵（しらすと青のり）	鶏卵 しらす あおさ		砂糖 植物油脂 でんぶん	酢 みりん 塩 かつお節 エキス		14日(火)～20日(月)は「ふるさと給食週間」です。この期間では、静岡県産の食材や、県内で加工された食品を使った献立が多く登場します。	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし			
	減量食パン			パン		565		
	牛乳	牛乳				20.6		
	メープルジャム			メープルジャム		328		
	トマトメンチカツ	豚肉	たまねぎ トマトピューレ	小麦粉 でんぶん 砂糖 パン粉 植物性油脂 大豆油	トマトケチャップ 野菜エキス 塩 こしょう			
チンゲン菜入りスープ	ベーコン	にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ もやし		中華スープの素 塩 こしょう 醤油		みかンドレッシング		
県内産みかンドレッシングサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆						

小学校		Aブロック		丸子学校給食センター				
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)	ひと口メモ	
16 (木)	ごはん			米		553		
	牛乳	牛乳	太字は県内産です			29		
	さけの塩焼き	甘塩さけ		大豆油		354		
	磯香和え	ちくわ のり	キャベツ ほうれん草		醤油 かつお節			
	すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん えのきたけ 葉ねぎ		かつお節 塩 薄口醤油	和食の日(だしの日)		
17 (金)	ごはん			米		625		
	牛乳	牛乳				27.2		
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半ペン すじ鋒 うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん	362		
	ツナ和え	まぐろ水煮	小松菜 白菜		醤油 かつおだし	静岡県献立		
	みかん		みかん					
20 (月)	うどん			うどん		609		
	牛乳	牛乳				22.2		
	秋の香うどんのつゆ	鶏肉 油揚げ	なめこ しめじ えのきたけ まいたけ にんじん 白菜 こんにゃく しいたけ 根深ねぎ	でんぶん	かつおだし 醤油 塩 みりん	328		
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅		ふりかけ調理用 塩			
	大学いも			さつまいも 大豆油 ごま 砂糖	醤油 酢			
21 (火)	ごはん			米		571	お米の収穫に感謝する「新嘗祭」	
	牛乳	牛乳				24.5		
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油	359		
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酢			
	わかめスープ	豆腐 わかめ	しめじ チンゲンサイ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油			
22 (水)	ごはん			米		583	583 20.3 328	
	牛乳	牛乳				20.3		
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 さつまあげ	にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぶん	中華スープの素 オイスターソース 醤油			
	茎わかめサラダ	茎わかめ	もやし キャベツ とうもろこし	ごま	中華ドレッシング			
	パイナップル (缶)		パイナップル	砂糖				
24 (金)	減量ミルクロールパン	スキムミルク		パン		684	フィッシュ&チップス	
	牛乳	牛乳				26.2		
	フィッシュ&チップス	ホキ		パン粉 小麦粉 大豆油 フレンチポテト	塩 こしょう タルタルソース	323		
	野菜スープ	豚肉	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	でんぶん	塩 こしょう スープストック 醤油			
	キウイフルーツゼリー		キウイフルーツ キャベツ	砂糖	とりがらスープ			
27 (月)	さくらごはん			米	醤油 塩 昆布エキス かつお節エキス	631	せんべい汁	
	牛乳	牛乳				24.7		
	親子丼の具	鶏肉 かまぼこ 鶏卵	たけのこ しいたけ グリンピース	砂糖 植物油脂	酒 みりん 醤油 塩	323		
	せんべい汁	豚肉 豆腐	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油 小麦粉	かつおだし 醤油 塩			
28 (火)	ごはん			米		664		
	牛乳	牛乳				22.3		
	マーボーカレー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ 葉ねぎ にんにく 生姜	大豆油 砂糖 ごま油 でんぶん	醤油 カレー粉 酒 みりん 塩 中華スープの素 フィッシュカルシウム	592		
	海藻サラダ	ハム 海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま	和風玉葱ドレッシング			
	豆乳プリン	豆乳		水あめ 砂糖	塩			
29 (水)	ごはん			米		664	ししゃも	
	牛乳	牛乳				28.3		
	豚肉とごぼうの卵とじ	豚肉 高野豆腐 かまぼこ 鶏卵	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ 枝豆	大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油	410		
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ	砂糖	酢 塩			
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぶん 大豆油				
30 (木)	減量食パン			パン		559	しいたけ	
	牛乳	牛乳				22.8		
	オムレツのきのこソースかけ	鶏卵	まいたけ えのきたけ しめじ	砂糖 植物油 大豆油	塩 酢 トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン	324		
	ポテトサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	こしょう			
	春雨スープ	鶏肉 わかめ	しいたけ 白菜 チンゲンサイ もやし	春雨	スープストック 塩 こしょう 酒 醤油			

- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
- 米飯の製造過程で、えび・小麦・大豆・鶏肉・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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・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・ゼラチン等が混入する可能性があります。