

「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！](#)

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！



日曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
1	うどん			うどん	646 Kcal 23.7 g 101.6 g 2.0 g	さつまいもを食べやすい大きさに切り、油で揚げて蜜を絡めた料理を、「大学芋」といいます。昔、東京の大学の前で、蜜の絡めた芋を売ったのが、大学生の間で人気を呼び、この名前がついたそうです。食物繊維もたっぷりなので、お腹をお掃除してくれます。さつまいもは、今の時期が最も美味しくなります。秋の味覚を楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	からしみそあんかけ	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	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら		
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま		
水	みかん		みかん			
2	まっちゃんミルクトースト		まっちゃん	パン マーガリン さとう れんにゅう	612 Kcal 22.2 g 72.9 g 2.0 g	11月1日は、静岡市お茶の日です。静岡市は、お茶の産地でもあり、また全国からお茶が集まる茶商さんが多い町です。今日は、抹茶とマーガリンと練乳、砂糖で作ったペーストをパンの上に乗せて焼いた抹茶ミルクトーストです。食べるお茶の楽しみを感じてもらえたら嬉しいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶとはくさいのクリームシチュー	とりにく だいず ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ こかぶ はくさい にんじん	あぶら こごきこ バター		
木	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう でんぶん		
6	むぎごはん			こめ むぎ	600 Kcal 24.8 g 91.8 g 2.9 g	今日は、今年3回目のわくわく給食です。今回の静岡市の食材は、駿河区用宗の「かまあげしらす」と「アカモクはんぺん」です。静岡のしらすは、栄養分をたっぷりのプランクトンを食べて育っているので、ふっくら美味いしらすになります。「アカモク」は海藻です。用宗の海には昔からありましたが、食べられるようになったのは、つい最近からです。ミネラルや食物繊維、ポリフェノールなどがたくさん含まれていて、体に良い食品として注目されています。今日は、静岡の海の恵みを味わってください。
	りよくちゃ		りよくちゃ			
	もちむねのかまあげしらす	いわし	わくわくきゅうしよく			
	いなかに	ぶたにく こんぶ なまあげ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく	さといも ごまあぶら さとう		
月	もちむねのアカモクはんぺんじる	とりにく たら アカモク みそ	はくさい ねぶかねぎ しめじ えのきだけ	でんぶん さとう		
	しずおかみかんタルト	にゅうせいひん はっこうにゅう たまご ぎゅうにゅう	うんしゅうみかん	こむぎこ マーガリン あぶら さとう みずあめ こめ れんにゅう		
8	むぎごはん			こめ むぎ	634 Kcal 23.2 g 97.8 g 2.1 g	今日は11月8日。語呂合わせでいい（11）歯（8）の日です。ということで、よくかんで食べてほしいので、カミカミカレーとわかめサラダ、デザートにはさつまいもをカリッと揚げたスティックにしてみました。歯は、一生使う大切な道具です。しっかり噛めない食べ物栄養をとれなくなり、長生きできません。固いものをしっかりよく噛んで食べ、食後はしっかり歯磨きをして、歯を大切にしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	カミカミきゅうしよく（11（いい）8（は）の日）			
	イカいりカミカミカレー	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 りんご れんこん グリンピース	あぶら じゃがいも カレールー		
	わかめサラダ	わかめ こんぶ あかつのまた しろきりんさい あおのまた こんにゃくかんてん	きゅうり キャベツ	ごま ドレッシング		
水	さつまいもスティック			さつまいも あぶら さとう		
9	むぎごはん		1年生給食なし	こめ むぎ	714 kcal 25.6 g 99.1 g 2.3 g	じゃがいもは、味がたんぱくなので、どんな料理にも合います。そのため、じゃがいもで作るコロッケもいろいろな味に変化させて楽しむことができますね。カレーコロッケ、チーズコロッケ、ツナコロッケ、など給食でもいろいろなコロッケが登場します。今日はなんと肉じゃがコロッケ！和風の味付けですが、ごはんにとったりの美味しいコロッケです。味わって食べてみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくじゃがコロッケ	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん	じゃがいも さとう はるさめ パンコ ラード こごきこ あぶら		
	いりどり	とりにく	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ いんげん れんこん	さとう あぶら		
木	みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな			

曜	日	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
10	むぎごはん			こめ むぎ	603 Kcal 17.3 g 89.1 g 1.8 g	パンサンスーは、中華料理です。「パン」は中国語で「和える」という意味で、「サン」は中国でも数字の3のことです。「スー」は糸のように細かくせん切りにするという意味があります。つまり、3つの材料を糸のように細かく切って和えた料理のことです。このように、中華料理の名前は、料理の仕方をあらわしているものがたくさんあり、料理名を聞くだけで、出来上がりをイメージできます。おもしろいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ	でんぶん さとう はるさめ こむぎこ ごまあぶら とんし			
	パンサンスー	キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ ごまあぶら さとう ごま			
金	ごもくスープ	とりにく	はくさい たけのこ にんじん きくらげ	ごまあぶら		
13	わかめごはん	わかめ		こめ	 637 kcal 22.5 g 91.2 g 2.9 g	今日から17日金曜日までは、蒲原東小・西小学校のふるさと給食週間です。この1週間は、食から静岡の魅力を感じてもらいたい！またフードマイレージを下げる観点からも地産地消を進めるためにも、静岡県内産の食材をたくさん使った献立になっています。今日の静岡食材は、黒はんぺん、お茶、きゅうり、とうふ、みそ、菜ねぎです。静岡の恵みに感謝していただきます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふるさと給食週間(13日～17日)			
	くろはんぺんのおちゃフライ	さば いわし	せんちゃ	でんぶん さとう パンこ こむぎこ		
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン	あぶら さとう		
月	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん はねぎ	さといも		
14	ソフトめん			ソフトめん	648 Kcal 28.1 g 94.9 g 2.2 g	今日は、静岡県産の抹茶を使って給食室で蒸しパンを手作りしてみました。お茶には、3大成分があり、しぶみのもと「カテキン」は病気を予防してくれます。あまみのもと「テアニン」はリラックスできます。、にがみのもと「カフェイン」は頭をシャキッとさせてくれます。抹茶にして、丸ごと食べるとさらに効果がありますよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たま ねぎ にんじん マッシュ ルーム	あぶら		
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	フレンチドレッシング		
火	まっちゃおしパン	ぎゅうにゅう	まっちゃ	さとう あぶら こ むぎこ		
15	ひじきごはん	ひじき あぶらあげ	にんじん	こめ あぶら さとう	620 Kcal 23.0 g 78.8 g 1.9 g	今日のさばは、静岡に関係のある特別な味噌で煮ています。「あいじろみそ」は、戦国時代に、戦乱の京都を離れ、静岡にいた今川義元を頼って逃げてきた京都の公家たちが、静岡でも京都で食べていたような京風の白みそを造れないものかと「駿河の白みそ」を生み出したのが始まりのみそです。京都の白みそと田舎みその中間の色と辛さをもつことから「相白みそ」と呼ばれるようになりました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのあいじろみそに	さば みそ	しょうが 	さとう		
	きのこじる	とりにく とうふ	にんじん しめじ えのき だけ ねぶかねぎ			
水	しずおかみかんゼリー		みかんかじゅう	みずあめ さとう		
16	むぎごはん			こめ むぎ	602 Kcal 24.7 g 96.0 g 2.1 g	日本全国ご当地のおでんがありますね。今日は静岡おでんにしてみました。静岡おでんには他にはない5つの特徴があります。その特徴とは、①黒はんぺんが入っている。②牛すじや豚もつの入った真っ黒なスープ。③青のりやだし粉をかける。④串にさしてある。⑤駄菓子屋でも売っている。です。給食では具を串にさすことは出来ませんが、静岡の魅力を感じることが出来るしぞーかおでんになると思います。今日はデザートに今季初、清水のみかんもつけました。楽しみにしててください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	2年生給食なし			
	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 うずらのたまご かつおぶし あおのり	こんにやく だいこん	じゃがいも		
	にびたし		ほうれんそう はくさい にんじん			
木	しみずのみかん		みかん			

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ	
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)			
17	しょくパン			パン	587 Kcal 28.7 g 81.2 g 2.4 g	今日のジャムは、県内産のいちごを使って学校給食用に特別に作られたジャムです。明治時代に清水区久能地区で始まりました。久能の海に面した急斜面に、石垣いちごが一面に栽培されているのを見たことがある人もいるのではないのでしょうか？いちごを育てるために石垣をつくると①太陽の光を効率よく浴びる事が出来、②石の保温効果で夜でも暖かくなるので暖房をしなくて良い。③いちごが土につかないので、傷みにくいなど良いことがたくさんあります。美味しいいちごを育てるための工夫なのですね。	
	しずおかいちごジャム		いちご	みずあめ さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1年生給食なし				
	ツナとやさいのマヨネーズやき	まぐろみずにチーズ	たまねぎ えだまめ	コーン じゃがいも			
	ごもくワントンスープ	ぶたにく たまごみそ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい こまつな	こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら			
金	りょくちゃプリン	ぎゅうにゅう	まっちゃ	さとう			
20	むぎごはん			こめ むぎ	573 Kcal 16.2 g 98.5 g 1.7 g	じゃがいもは、世界中で栽培されています。米が育ちにくい寒い地域でも作れ、たくさん収穫することができるので、米、麦、とうもろこしと並ぶ「世界四大作物」です。じゃがいもは味がたんばくなので、どんな料理にも合い、保存もききます。米のようにエネルギーもありながら、野菜のようなビタミンも豊富というスーパーフードなのです。世界中の人に愛されるのもうなづけますね。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	6年生給食なし				
	わふうあんかけハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	とんし さとう でんぶん			
	こふきいも			じゃがいも			
月	ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ にんじん トマト キャベツ	あぶら マカロニ			
21	ちらしずし	あぶらあげ	かんびょう にんじん たけのこ しいたけ	こめ さとう	597 Kcal 20.7 g 88.0 g 2.4 g	 七五三は昔からある日本の伝統行事です。子供の健やかな成長をお祝いし、3歳、5歳、7歳で行われます。昔は、今に比べて医療も発達してはなく、衛生状態も悪かったので、子どもが7才までに多く亡くなりました。そのため、7才を迎えると人として一人前であると感じていました。1年生は今月お参りに行く人も多いのではないのでしょうか？そんな1年生のみなさんに、給食室からささやかなお祝い給食として、ちらしずしを作ります。皆でお祝いしましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	七五三おいわきゅうしょく				
	あつやきたまご	たまご	2年生給食なし				
	ごまあえ		もやし ほうれんそう キャベツ	さとう ごま			
火	すましじる	とうふ わかめ	しめじ ねぶかねぎ				
22	マーガリンロールパン		多文化共生給食 (オーストラリア・ ニュージーランド こんだて)	パン マーガリン さとう	639 Kcal 35.5 g 73.5 g 2.0 g	 国際理解の第一歩として、それぞれの国や地域を身近に感じて、興味・関心を持つことが大切です。10月は、ブラジルを紹介しました。今月はオーストラリアです。オーストラリアは移民の国です。イギリスの植民地であったことから、イギリス料理を基本としながらも、世界中の料理を取り入れた料理が発展しました。ワイン造りも盛んで、たくさん飲まれています。広大な土地で家畜を飼っているため、肉や乳製品もたくさん作られています。カンガルーも食べるそうですよ。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チキンパミー	とりにく チーズ		オレガノ			パンこ
	アイリッシュシチュー	ぎゅうにく		にんじん たまねぎ コーン パセリ			じゃがいも あぶら
水	ワインゼリー		ぶどう	さとう			
24	やきぐりごはん	わしよくの日 (11(いい)24(にほんしょく)の日)		こめ もちごめ くり くるごま	620 Kcal 26.2 g 95.0 g 2.1 g	 今日は和食の日です。語呂合わせでいい(11)日本食(24)の日。ということで、出汁の旨味を活かした和食メニューにしてみました。和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」はいろいろな食材の組み合わせにより、食事の栄養バランスがよくなります。また、「だし」の旨味を活用することで、脂肪の少ない食事にできます。また「だし」の旨味は他の味を引き立てるので、減塩にもつながります。日本の食文化を大切にして日々の生活に活かしたいものです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さわらのさいきょうやき	さわら さいきょうみそ	しょうが	さとう			
	かぶのあまずあえ		こかぶ きゅうり	さとう			
	のっぺいじる	とうふ	にんじん だいこん しいたけ こんにゃく	さとも でんぶん			
金	おちゃだいふく	しろいんげんまめ	りょくちゃふんまつ	さとう こめこ にゅうせいひん みずあめ れんにゅう			

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
27	むぎごはん			こめ むぎ	538 Kcal 18.8 g 91.4 g 1.9 g	秋が深まってくると、りんごが旬を迎えます。「リンゴが赤くなると医者が青くなる」というイギリス、ウェールズのことわざがあります。りんごを食べると、健康に良いという生活の知恵から生まれたことわざです。事実、りんごには「カリウム」が多く含まれていて、血圧を下げる働きがあります。「朝のりんごは金」ということわざもあります。1日を元気にスタートするために朝ごはんの時、是非食べてほしい果物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんとさといもの そばろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリーンピース	さといも さとう でんぶん		
	みそしる	とうふ みそ	こまつな はくさい えのきだけ			
月	りんご		りんご			
28	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	602 Kcal 25.2 g 72.8 g 2.5 g	今日は、給食で人気のきなこ揚げパンです。学校を休んだ子の、残ったパンが固くなってしまふのを残念に思い、少しでも美味しく食べてもらおうと調理員さんが、パンを油で揚げ砂糖をまぶして作り、休んだ子に届けたのが始まりです。今では、給食を持ち帰ることは出来ませんが、調理員さんの愛情から生まれた、大人気メニューなのです。
	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 キャベツ たまねぎ	じゃがいも		
火	かたぬきチーズ	チーズ				
29	むぎごはん			こめ むぎ	687 Kcal 27.5 g 93.8 g 1.7 g	麻婆豆腐は、昔中国で食堂を営んでいたおばあさんが、その場にある材料で作った料理といわれています。隣が豆腐屋さんと羊肉屋さんで、家にあった葱、唐辛子、豆板醤でさつと作りもてなしたところ、これがとても美味しいと大人気になったということです。身近な材料で作れるので、家でも豆腐と豚肉があればすぐ出来ますよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーどうふ	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 はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん		
	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま ごまあぶら		
水	ようなし		ようなし	さとう		
30	カレーピラフ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら	601 Kcal 18.2 g 91.4 g 1.4 g	さつまいもとりんごは相性抜群。アップルパイでも、パイ生地やさつまいもをひいて、その上にりんごをのせて焼いたりします。りんごの酸味のあるおいしい水分を、さつまいもがしっかり受け止めて、美味しくしかもパイ生地が溜ってしまわないための工夫です。給食では、アップルパイを作ることは難しいので、「さつまいもとりんごで重ね煮」を作ってみました。秋の終わりにふさわしい黄金コンビのデザートです。楽しみにしていてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さつまいもとりんごの かさねに		りんご	バター さとう さつまいも		
木	チンゲンサイのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	あぶら こむぎこ バター		

*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・大豆・りんご」が混入する可能性があります。
*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。
*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。
*イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。
*小中学校の給食室では調理員を募集しています。