

# 「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 給食こんだてひょう



令和5年度 静岡市献立テーマ 「食べ物のみみつを知って楽しく食べよう」

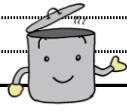
令和5年11月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数19回）

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）							
			あか 血や骨や肉になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	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	<b>わくわく給食</b> 			こめ むぎ	【わくわく給食】今月のわくわく給食は、しずまえ、用宗で水揚げされた釜揚げしらすとアカモクを使ったはんぺんです。用宗や由比で獲れる海草アカモクは、食物せんいがたっぷりで、病気の予防に欠かせないポリフェノールやミネラルが豊富な食材です。今日は、アカモクが入ったはんぺんをすまし汁にしています。釜揚げしらすは、ごはんと一緒にいただきます。	551	22.4	139	2.3		
		しずおかりよくちや				りよくちや						じやがいも さとう あぶら	
		もちむねかまあ 用宗の釜揚げしらす ごまみそにくじゃが				しらす ぶたにく みそ						たまねぎ にんじん こんにやく いんげん	でんぷん さとう
		もちむね 用宗のアカモクはんぺんいり すましじる				たらすりみ アカモク						ほうれんそう しめじ ねぎ	さとう もちこ じょうしんこ なまクリーム みずあめ
		せんちゃあんクリームだいふく	しろいんげんまめ										
2	木	ロールパン			ロールパン	【オーストラリア料理】ツナモネは、オーストラリアの家庭料理で「モネ」は、「ホワイトソースをかけたもの」を意味しているグラタンに似た料理です。また、レンズ豆もオーストラリアではよく食べる食材です。 ※2年生は、給食がありません。	684	27.9	372	2.6			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン レモンかじゅう	マカロニ こむぎこ パター あぶら パンこ								
		ツナモネ	まぐろ	キャベツ たまねぎ トマト									
		レンズまめとやさいのスープ	レンズまめ ハム	にんじん セロリー									
		ワインゼリー			さとう								
3	金	6日から10日は、ふるさと給食週間です！			ぶんかひ 文化の日								
6	月	ツナカレーピラフ	まぐろ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	こめ むぎ あぶら	【ふるさと給食週間】6日から10日は、ふるさと給食週間です。静岡県では、いろいろな食材が生産されています。今週は、静岡県で生産されている食材を積極的に使用しています。 ※3年生は、給食がありません。	623	22.3	309	2.6			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コーン	あぶら こむぎこ パンこ								
		コーンフライ	ぎゅうにゅう	はくさい チンゲンサイ にんじん	はるさめ でんぷん みずあめ								
		はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	たけのこ たまねぎ しいたけ									
7	火	げんまいパン			パン げんまい	【ふるさと給食の日*加工品】市内では、加工品も数多く生産されています。今日は、市内で生産された豆腐ハンバーグを使用します。給食では、安全な加工品を選定して使用しています。	578	22.9	399	2.4			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ	さとう でんぷん								
		とうふハンバーグ	とりにく とうふ	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング								
		コールスローサラダ		たまねぎ チンゲンサイ トマト	マカロニ								
		ミネストローネ	とりにく ひよこまめ										
8	水	むぎごはん			こめ むぎ	【ふるさと給食の日*生揚げ】給食の豆腐製品は、市内のとうふ屋さんで学校給食用に作ってもらったものを使用しています。	597	22.4	389	1.9			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	でんぷん さとう ごまあぶら								
		なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら								
		パンサンスー											
9	木	むぎごはん			こめ むぎ	【ふるさと給食の日*静岡おでん】「静岡おでん」は静岡市の郷土料理です。静岡おでんの特徴は、黒い煮汁で串にささった具材を煮込んで作ります。給食ではいろいろな食材を食べやすいので、一口大に切って作ります。	604	26.7	326	1.8			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	だいこん こんにやく	じゃがいも								
		しずおかおでん	ぶたもち ぎゅうすじ さつまあげ うすらのたまご ころはんぺん すじほこ こんぶ おでんこ	はくさい ほうれんそう にんじん									
		おひたし		みかんかじゅう いちごかじゅう	さとう みずあめ								
		にしよくゼリー	かんてん										
10	金	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	【ふるさと給食の*めん】給食の焼きそばのめんは、市内のめん屋さんで作ってもらっています。給食の焼きそばの作り方は、静岡市学校給食HPでも紹介しています。	619	28.2	433	2.7			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま								
		いかいりやきそば	ぶたにく いか	たまねぎ ねぎ									
		わかめスープ	とうふ わかめ										
13	月	むぎごはん			こめ むぎ	【ニラ】ニラは、ぶた肉と一緒に調理することで、疲労回復効果が高まります。体にやさしい野菜をしっかり食べましょう。	594	22.6	363	1.8			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが	こむぎこ								
		シュウマイ	ぶたにく	キャベツ たけのこ たら にんじん	はるさめ あぶら								
		チーホーサイ	ぶたにく	ほうれんそう しめじ えのき しいたけ									
		とうふときのこのスープ	とうふ										
14	火	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	【ヨーグルト】ヨーグルトは、牛乳などを乳酸菌で発酵させて作られています。乳酸菌には、腸内の有害な物質を減らして腸内環境を整える働きがあります。	625	24.2	403	2.4			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう								
		スペインオムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ はくさい にんじん たまねぎ	こむぎこ								
		やさいとらビオリのスープ	ぶたにく	ぶどうかじゅう									
		ヨーグルト	ヨーグルト										
15	水	とくべつにつか じかん 特別日課3時間											



「レッツ茶レンジ~水筒でのお茶持参~」の取り組みに御協力をお願いします。  
11月13日（月）~24日（金）の水筒にお茶を入れて、給食時間に味わってみましょう。



日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量 (3・4年生)			
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
16	木	りんごパン		りんご	パン さとう	583	25.5	298	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ トマト コーン	マカロニ こむぎこ パター				
		チンゲンサイのスープ		チンゲンサイ にんじん	じゃがいも				
17	金	さつまいもごはん			こめ さつまいも もちごめ ごま	613	23.8	400	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		かつおフライ	かつお		あぶら こむぎこ パンこ				
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん ねぎ えのき					
20	月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	628	22.7	407	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		あつやきたまご	たまご		あぶら さとう でんぷん				
		やさいのふくめに		にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう	じゃがいも さとう				
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう					
21	火	くろしょくパン			パン くろざとう	586	24.0	389	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		かぶとはくさいのシチュー	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい かぶ	こむぎこ パター あぶら				
		パインサラダ	とりにく だいず	かぶのは にんじん					
		さつまいもスティック		キャベツ きゅうり パナップル	さとう あぶら				
22	水	むぎごはん			こめ むぎ	655	24.9	353	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		とりにくのみそがらめ	とりにく みそ		でんぷん あぶら さとう ごま				
		キャベツのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり					
		のっぺいじる	とうふ	だいこん こんにゃく にんじん	さといも でんぷん				
23	木	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日							
24	金	むぎごはん			こめ むぎ	615	25.9	448	2.0
		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				
		いりどり	とりにく	れんこん たけのこ こんにゃく	さとう あぶら				
		みそしる	とうふ みそ	にんじん いんげん しいたけ					
27	月	ロールパン			ロールパン	604	23.6	370	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		にくだんごシチュー	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも ハヤシルウ				
		フレンチサラダ		グリーンピース	あぶら さとう でんぷん				
		にゅうさんきんいりょう		キャベツ きゅうり コーン	あぶら オリーブゆ さとう				
28	火	むぎごはん			こめ むぎ	595	24.2	362	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		いなかに	なまあげ ぶたにく こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん	じゃがいも ごまあぶら				
		きゅうりとつぼづけのあえもの	みそ	ごぼう しいたけ にんにく しょうが					
		なっとう	なっとう	キャベツ きゅうり だいこん	ごま 				
29	水	カミカミカレーライス	ぶたにく いか だいず	たまねぎ にんじん れんこん	こめ むぎ	645	26.2	312	2.0
		ぎゅうにゅう	チーズ	いんげん	じゃがいも カレールウ あぶら				
		わかめサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり	ドレッシング				
		からしみそあんかけうどん	ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん	うどん	605	23.7	297	2.1
30	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しいたけ しょうが にんにく とうがらし	でんぷん ごまあぶら さとう				
		だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま				

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

イラスト：少年写真新聞社、たんぼ出版

※ 麺の製造過程でそば、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、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。

※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。