

# 「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感ずる機会をつくる
- 【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 給食献立表



ふるさと給食の日

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」

日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Cブロック 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	中吉田学校給食センター 調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	一口メモ
1 (水)	米飯			米		865	<b>お茶の日献立</b> 静岡の特産品の黒半べんに、お茶が入った衣を付けたフライです。デザートもせん茶あん入りクリーム大福です。お茶をたっぷり味わいましょう。
	牛乳	牛乳				29.5	
	黒半べんお茶フライ	さげ いわし たら 植物性たん白	せん茶	でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー	塩 みりん風調味料 魚介エキス	427	
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし		
	さつまい	鶏肉 豆腐 さつまあげ 麦みそ	こんにやく 大根 ごぼう 生姜	さつまいも	かつおだし		
	せん茶あん入りクリーム大福	白いんげん豆 乳製品 乳たんぱく質	緑茶粉末	砂糖 もち粉 上新粉 植物油 乳糖 水あめ 加糖れん乳			
2 (木)	減量食パン					746	<b>北海道の郷土料理</b> <b>「さげのマヨネーズ焼き」</b> さげは白身魚です。川から海へ行き赤い色素「アスタキサンチン」を含む小エビやプラントンを食べることでより身が赤くなります。
	牛乳	牛乳				38.1	
	さげのマヨネーズ焼き	さげ チーズ 鶏卵	パセリ	マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ	塩 こしょう	464	
	アーモンドサラダ	ハム 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ テンゲンサイ	でんぷん	シーザードレッシング 塩 フィッシュカルシウム		
6 (月)	米飯			米		776	<b>魚を食べよう</b> <b>「焼きししゃも」</b> ししゃもは、骨まで丸ごと食べられるのでカルシウムがとれます。
	牛乳	牛乳				29.7	
	炒り鶏	鶏肉	ごぼうこんにやく にんじん れんこん 枝豆	大豆油 里芋 砂糖	酒 みりん 醤油	450	
	野菜のごま和え(フェアトレード)	ちくわ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま(フェアトレード) 白ごま 砂糖	醤油		
7 (火)	カミカミカレーライス			米 麦		832	<b>いい歯の日献立</b> 11月8日は「いい歯の日」です。よく噛むことにより唾液がたくさん出て、虫歯の予防になります。今日は、噛むことを意識した献立です。よく噛んで食べましょう。
	麦入り米飯	豚肉 いか 大豆	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	塩 赤ワイン こしょう とりがらスープ チャツネ カレーウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム	29.1	
	カミカミカレー	チーズ スキムミルク				484	
	牛乳	牛乳					
8 (水)	減量ミルク食パン	スキムミルク				827	<b>「とうもろこし」</b> とうもろこしは、野菜の中ではエネルギーやたんぱく質が多いので、主食として食べる国もあります。
	牛乳	牛乳				28.8	
	メンチカツ	豚肉 大豆たん白	たまねぎ	大豆油 でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉 植物油	塩 香辛料	457	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシング		
9 (木)	しらす丼			米		738	<b>わくわく給食</b> 用宗の釜揚げしらすと錦糸卵をごはんにかけて、自分でオリジナルのしらす丼を作ります。汁物には、用宗産のアカモク入り半べんが入っています。
	米飯					33.6	
	用宗の釜揚げしらす(わくわく)	いわし 稚魚			塩 酢 塩	374	
	錦糸卵	鶏卵					
10 (金)	米飯			米		791	<b>秋の果物「りんご」</b> りんごには食物繊維やビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。お腹の調子も整えてくれます。
	牛乳	牛乳				31.1	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 フィッシュカルシウム	619	
	パンバンジーりんご	鶏肉 ささみ チャンク	キャベツ きゅうり レタス りんご	ごま	棒々鶏ドレッシング		
13 (月)	米飯			米		741	<b>ナムルを食べよう</b> ナムルは韓国料理です。野菜を茹でて、ごま油を使ったタレで和えて作ります。今日は、ほうれん草、にんじん、もやし、ハムを使って作りました。
	牛乳	牛乳				31.7	
	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		酒 醤油	487	
	ナムル	ハム	ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
14 (火)	ソフトめん			ソフトめん		938	<b>人気のメニュー</b> <b>「ミートソース」</b> ミートソースは、昔から学校給食で人気があるメニューです。今はソフトめんにかけるソースもシーフードソースや、カレーソースなど数種類あります。
	牛乳	牛乳				36.6	
	ミートソース	牛肉 豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ こしょう フィッシュカルシウム 塩	407	
	牛乳	牛乳					
15 (水)	米飯			米		881	<b>ふるさと給食週間</b> 静岡県では、毎年6月と11月に「ふるさと給食週間」を設けています。普段の給食にも静岡の食べ物を取り入れられています。この一週間は特に静岡の食べ物を積極的に取り入れています。
	牛乳	牛乳				36.1	
	あじの茶揚げ	あじ 植物性たん白	せん茶	大豆油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん	塩	489	
	ひじき胡麻ネーズ	まぐろ水煮 ひじき	小松菜 とうもろこし キャベツ	白ごま マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ ごま油	醤油		
駿河汁	油揚げ いわしのつみれ 青のり ポール豆腐 みそ	生姜 大根 葉ねぎ		かつおだし			

日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Cブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	中吉田学校給食センター 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)	一口メモ
16(木)	米飯 牛乳 静岡きんぴら 厚焼卵 きのこ汁	牛乳 豚肉 黒半べん 鶏卵 豆腐	<b>ふるさと給食週間</b> こんにやく ごぼう にんじん ピーマン 小松菜 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根菜ねぎ	米 大豆油 砂糖 ごま 砂糖 植物油脂	醤油 カレー粉 酢 塩 こんぶ調味液 魚介エキス かつお節 塩 醤油	730 29.7 432	<b>ふるさと給食週間</b> 「静岡きんぴら」 地場産物である黒半べんが入ったきんぴらです。カレー味にすることで食欲を増進させます。
17(金)	ツナサンド 「減量ミルク食パン」 「ツナサンドの具」 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 ヨーグルト	スキムミルク まぐろ油漬 鶏肉 ウインナー 大豆 チーズ 乳製品 乳たんぱく 寒天	<b>ふるさと給食週間</b> たまねぎ にんじん トマト ジュース グリンピース	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム オリゴ糖 砂糖	マヨネーズ トマトケチャップ スープ ストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン	864 38.8 480	<b>ふるさと給食週間</b> 「ツナサンド」 静岡県はツナの生産量が日本一です。昔から鰯がたくさん水揚げされることからこの鰯を活用しようとして作られたのが始まります。
20(月)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜の磯香和え 納豆	牛乳 昆布 豚もつ 牛すじ さつまあげ 黒半べん すじ銚う ずら卵 さばいわし 削り粉 アオサ ちりめん干し のり 納豆	<b>ふるさと給食週間</b> こんにやく 大根 キャベツ 小松菜 にんじん	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし たれ からし	803 37.1 450	<b>ふるさと給食週間</b> 「静岡おでん」 静岡おでんは、串に刺した具や黒はんぺんを生すじと醤油を使った色の黒だし汁で煮込み、おでん粉をかけて食べることが特徴です。
21(火)	米飯 抹茶ふりかけ 牛乳 しずまエマンダイと野菜の中華煮 チンゲン菜入りスープ みかん	牛乳 マンダイ 豚肉 豆腐 みかん	<b>ふるさと給食週間</b> たまねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン にんじん 白菜 チンゲンサイ 根菜ねぎ みかん	米 でんぷん フレンチポテト 大豆油 砂糖	こんぶ抹茶ふりかけ 醤油 トマトケチャップ 酢 中華スープの素 フィッシュカルシウム 中華スープの素 塩 醤油 こしょう	718 26.3 704	<b>ふるさと給食週間</b> 「しずまエマンダイと野菜の中華煮」 しずまとは、静岡市沿岸のことです。由比湾や用宗港で水あげされたしずまエマンダイの魚のおいしさを多くの人に知ってほしいと考えています。
22(水)	減量ミルク食パン 牛乳 オムレツのきのこソースかけ ツナとコーンのサラダ ポテトスープ	スキムミルク 牛乳 鶏卵 まぐろ油漬 鶏肉	スキムミルク 牛乳 まいたけ えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん 小松菜	パン 植物油 大豆油 砂糖 じゃがいも	パン トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン 塩 酢 コールスロドレッシング 塩 酒 スープストック こしょう とりがらスープ	688 29.2 382	<b>「ミルク食パン」</b> 給食に登場するミルク食パンは、静岡市で考えられたものです。スキムミルクが入っているのが成長期に必要なカルシウムをとることができます。
24(金)	米飯 のりふりかけ 牛乳 里芋といかの煮物 チーズ入りおひたし 茶わん蒸し	牛乳 豚肉 いか まぐろ油漬 チーズ 鶏卵	にんじん 大根 こんにやく 枝豆 ほうれん草 キャベツ 枝豆 しいたけ	米 里芋 砂糖	のりふりかけ かつお節 酒 醤油 フィッシュカルシウム かつお節 醤油 醤油 かつお調味液 塩 魚醤	746 34.7 447	<b>だしの日献立</b> だしを効かせることで旨味や風味が増し、塩分控えめでも満足感を得られ減塩効果が期待できます。今日は給食センターで、かつお節から丁寧にだしをとって、煮物とおひたしを作りました。
27(月)	ハヤシライス 「麦入り米飯」 「ハヤシソース」 牛乳 フレンチサラダ パインアップル缶	牛肉 チーズ スキムミルク 牛乳 ハム パインアップル缶	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんごペースト グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり パインアップル	米 麦 マーガリン じゃがいも 生クリーム サラダ油 砂糖	赤ワイン スープストック 塩 こしょう チャツネット トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ とんこつスープ フィッシュカルシウム 酢 塩 こしょう	852 26 399	<b>ハヤシライス</b> 「牛肉」 ハヤシライスに入っている牛肉は、たんぱく質が豊富なだけでなく、鉄分も多く含まれています。
28(火)	秋の香うどん 「平うどん」 秋の香うどんのつゆ 牛乳 小かぶの甘酢漬け 大学いも	鶏肉 油揚げ 牛乳 小かぶ 大学いも	にんじん しいたけ しめじ えのきたけ なめこ 根菜ねぎ 小かぶ	平うどん でんぷん 砂糖 さつまいも 大豆油 黒ごま 砂糖	かつおだし 醤油 塩 みりん フィッシュカルシウム 酢 塩 醤油 酢	761 28.1 444	<b>旬の食べ物</b> 「さつまいも・小かぶ」 さつまいもや、小かぶを使って秋の味覚を楽しめる献立にしました。毎年人気のメニューです。
29(水)	米飯 牛乳 田舎煮 野菜のからし和え みかん	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 みそ いか みかん	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにやく しいたけ キャベツ ほうれん草 もやし みかん	米 里芋 砂糖 ごま油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし 洋辛子粉	785 29 445	<b>「みかんを食べよう」</b> みかんは、手軽に皮がむけ食べやすいので、海外でも人気があります。ビタミンCやクエン酸が豊富に含まれており、皮はお風呂に浮かべると入浴剤のような役割をしてくれます。
30(木)	米飯 牛乳 さわらのみりん醤油焼き カラフル和え いものこ汁 スイートポテト	牛乳 さわら 豆腐 みそ 豆乳 大豆たん白	キャベツ きゅうり 梅 大根 にんじん しめじ 葉ねぎ	米 砂糖 ごま 里芋 さつまいもペースト 砂糖 マッシュポテト ショートニング 植物油 脂 米粉	醤油 塩 かつおエキス 昆布エキス ふりかけ調理用 かつおだし 塩	769 31.3 466	<b>「手を洗おう」</b> 手には、目に見えない汚れや、細菌がついています。アルコール消毒だけでは、防げない細菌もあります。正しい手洗いをするのが、大切です。

※種類の製造過程で、卵、そばが混入す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、ゼラチンが混入する可能性があります。  
※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。 ©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。

※食材の使用については、安全確認に努めています。  
※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。  
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

静岡市学校給食課ウェブサイトには献立表や食育ニュース、食育コンテンツ、食材の産地情報などを掲載しています→

