

「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 きゅうしょくこんだてひょう



静岡市学校給食献立作成テーマ：食べ物のみつを知って楽しく食べよう

令和5年度

静岡市立清水小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質しじつカルシウムえんぶ	一口メモ
		からだをつくる(あか)	からだのちようしをとのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)		
1日(水)	むぎごはん			こめ むぎ		お茶の日 11月1日は静岡市『お茶の日』です。これは、静岡市出身で、「静岡茶の祖」と言われる「聖一國師(しょういちこくし)」の誕生日が11月1日だったからです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			595kcal 29.7g 18.3g 350mg 2.3g	
	さけのしおやき	さけ				
	おひたし		こまつな きゃべつ にんじん			
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	ごぼう ねぶかねぎ	さつまいも		
2日(木)	りんごパン 世界の料理		りんご	ロールパン		世界の料理 フィッシュアンドチップス(オーストラリア) イギリスの代表料理ですが、オーストラリアでも定番料理です。オーストラリアはワインの生産も盛んです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			625kcal 24.8g 20.6g 294mg 1.7g	
	フィッシュアンドチップス	マンダイ		でんぶん じゃがいも あぶら		
	コールスローサラダ		きゅうり とうもろこし きゃべつ	ドレッシング		
	ワインゼリー			ワインゼリー		
6日(月)	さくらえびとあおなごごはん	さくらえび	こまつな	こめ むぎ さとう		ふるさと給食週間 11月6日から10日までの5日間を「ふるさと給食週間」としています。この期間には旬の地場産物が毎日使われます。また、地元の食文化や伝統料理を知り、地場産物を学ぶ機会にしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			609kcal 26.2g 20.8g 401mg 2.3g	
	くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	せんちゃ お茶を使用した献立	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		
	にびたし	あぶらあげ	はくさい			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ	さといも		
7日(火)	げんまいパン	さくらえび		げんまいパン		ツナ みなさんにもおなじみのツナは、まぐろの身を油や調味液等に漬けて作ります。静岡県はツナ缶の生産量全国第1位です。今日の献立は、ツナを使ったコロッケです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			651kcal 25.8g 23.6g 333mg 2.4g	
	ツナコロッケ	ツナ	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ		
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん きゃべつ チンゲンサイ にら	はるさめ あぶら さとう		
	とうふときのこのスープ	とうふ	しめじ えのき ししいたけ			
8日(水)	むぎごはん			こめ むぎ		静岡おでん “牛スジ” “豚モツ” などからとっただしに、しょうゆ等で味付けをして作ります。食べるときには、青のりやだし粉を振りかけて食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			609kcal 25.5g 14.3g 358mg 2.0g	
	しすおかおでん	ぶたもち きゅうすじ こんぶ さつまあげ くろはんぺん すじほこ うすらたまご おでんこ	こんにゃく だいこん	じゃがいも		
	おひたし		ほうれんそう はくさい にんじん			
	おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃ お茶を使用した献立	さとう		
9日(木)	むぎごはん			こめ むぎ		わくわく給食 今年の“わくわく給食”は「静岡はっけんツアー」市内で作られたおいしい食べ物を給食にします。特産品が作られる場所も紹介していきます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			674kcal 28.7g 26.4g 337mg 2.0g	
	さばのみかんに	さば かつお こんぶ	みかん	さとう		
	いりとり	とりにく	にんじん たけのこ こんにゃく ししいたけ いんげん れんこん	さとう		
	みそじる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな			
10日(金)	もちむねのかまあげしらすどん	しらす わくわく給食		こめ むぎ		～用宗の 釜あげしらす丼～ “しらす”をさっと塩ゆでしたものが『釜揚げしらす』です。しらすは“イワシ”の稚魚(魚の赤ちゃんのこと)で、静岡県のしらすの水揚げ量は全国第2位を誇ります。
	りよくちゃ		りよくちゃ 		631kcal 25.7g 20.4g 157mg 2.5g	
	とりにくのみそからめ	とりにく みそ		でんぶん あぶら さとう ごま		
	もちむねのアカモクはんぺんじる	たら あかもく やきとうふ	はくさい こまつな ねぶかねぎ えのき にんじん しめじ	でんぶん さとう		
	とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう		
13日(月)	むぎごはん			こめ むぎ		～用宗 アカモクはんぺん汁～ “アカモク”は用宗海岸で多く採れる海藻です。ミネラルや食物繊維が豊富な食品です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			643kcal 27.0g 19.7g 418mg 1.7g	
	マーボーとうふ	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 にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
	みかん		みかん			
14日(火)	ルーローハン 世界の料理	ぶたにく うすらたまご	しょうが ねぶかねぎ たけのこ しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう		海外の食文化を知る ルーローハン(台湾) 10～11月は「静岡市多文化共生月間」です。海外料理を楽しみましょう。「ルーローハン」は豚肉を甘辛く煮て、ごはんに盛り付けた台湾の定番料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			620kcal 30.2g 19.4g 274mg 2.2g	
	いためビーフン	ぶたにく いか	しょうが ししいたけ にんじん たまねぎ きゃべつ はねぎ	ビーフン あぶら		
	マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー	さとう ココナッツ		
15日(水)	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		七五三 11月15日は七五三です。日本に古くからある伝統行事の一つです。3・5・7歳の時に子どもの健康と成長を願い参拝する行事です。色とりどりの食品を酢飯と一緒に食べる「ちらし寿司」は、お祝いの日に食べられることが多い料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600kcal 21.1g 18.3g 439mg 2.4g	
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
	ごまあえ		もやし ほうれんそう きゃべつ	さとう ごま		
	すましじる	とうふ わかめ	しめじ ねぶかねぎ			
16日(木)	きなこあげパン	きなこ		ロールパン あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			643kcal 24.8g 24.2g 578mg 2.0g	
	ポトフ	とりにくソーセージ	にんじん こかぶ きゃべつ たまねぎ	じゃがいも		
	ヨーグルト	ヨーグルト				

日曜日	こんだて		おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質カルシウムえんぶん	一口メモ
			からだをつくる(あか)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)		
17日(金)	からしみそあんかけうどん	ソフトめん(うどん)			うどん	631kcal 24.7g 20.9g 304mg 1.9g	カミカミカレー 20日の「カミカミカレー」は、よく噛んで食べるように、歯ごたえがある「いか」「れんこん」が入っています。1口30回を目標によく噛んで食べてください。
	からしみそあん		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	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら		
	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		
20日(月)	ミックスナッツ		そらめめ ひよこめめ		アーモンド あぶら	652kcal 23.3g 17.6g 418mg 2.2g	～噛むことの効果～ ・あごの発達を促し味覚を発達させる ・唾液の分泌を促し消化を助ける ・虫歯を予防する ・脳を活性化させる ・肥満予防になる
	むぎごはん				こめ むぎ		
	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 ルウ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
21日(火)	わかめサラダ		わかめ	きゅうり きゃべつ	ごま ドレッシング	599kcal 24.5g 17.7g 349mg 2.2g	秋の味覚 秋の代表的な食べ物には、手や果、きのこなどがあります。今日の給食は果ご飯です。よく味わって食べてください。
	にゅうさんきんゼリー		にゅうさんきんいんりょう かんてん	レモン	さとう		
	くりごはん				こめ もちごめ くり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
22日(水)	かつおフライ		かつお		こむぎこ パンこ あぶら	614kcal 27.2g 19.1g 346mg 2.1g	 11月24日は「和食の日」
	ポイルキャベツ			きゃべつ			
	みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな えのき にんじん			
	ロールパン				ロールパン		
24日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604kcal 25.2g 16.9g 363mg 1.9g	11月24日は日本の食文化「和食」を理解し、「だし」を味わう日、「和食の日」です。「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。
	なっとう		なっとう		たれ		
	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 ごぼう こんにゃく しいたけ	さといも ごまあぶら さとう		
	きゅうりとつぼづけのあえもの			きゅうり つぼづけ きゃべつ	ごま		
27日(月)	むぎごはん				こめ むぎ	594kcal 27.9g 17.5g 321mg 2.0g	学校給食ではこの「和食の日」に合わせ24日は「だし」を使った献立を取り入れています。 また、日本人の伝統的な食文化の継承のためにも「だし」を使った献立、和食の献立を給食に取り入れることを心掛けています。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さばのみそあんかけ		さば みそ	しょうが	でんぶん あぶら さとう		
	おひたし			きゃべつ もやし こまつな			
28日(火)	きのこじる		とりにく とうふ	にんじん しめじ えのき しいたけ ねぶかねぎ		608kcal 23.8g 22.2g 375mg 2.0g	★和食の特徴★ 和食は洋食に比べ、栄養バランスがよく健康的な料理です。 和食の基本の「だし」を使い『うま味』を加えることで味の物足りなさを補い、少ない調味料でも美味しく食べることが出来ます。
	ロールパン				ロールパン		
	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 こむぎこ パター		
29日(水)	パインサラダ			きゅうり きゃべつ パイナップル	ドレッシング	606kcal 23.7g 18.4g 398mg 1.6g	学校給食センターや小中学校の給食室では、調理員を募集しています！
	ブルーベリーゼリー		かんてん	ブルーベリー	さとう		
	むぎごはん				こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
30日(木)	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	614kcal 22.5g 22.5g 327mg 2.3g	
	パンサンスー			にんじん きゅうり きゃべつ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		
	しょくパン				しょくパン		
	いちごジャム			いちご	さとう		
30日(木)	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 こむぎこ あぶら さとう ごま		
30日(木)	やさいスープ			とうもろこし にんじん たまねぎ きゃべつ ちんげんさい			

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

★食材の使用については安全確認に努めています。

○献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
○食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
○学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。

<注意> ※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、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

しゅわかんぐん
おいしい静岡
いただきます!



11月24日は和食の日です。
和食の要である「だし」を家庭でも作ってみましょう。
「だし」は汁物や煮物などさまざまな料理に使えます。

- 1 番だし ①使用するだし汁の2～4%のかつおぶしを用意する。
②水が沸騰したら火を止めて、かつおぶしを入れて2～3分置く。
③布巾でしほらずにこす。
- 2 番だし ①1 番だしをとったかつおぶしと水を鍋に入れ、火にかける。
②沸騰したら火を弱め、3～5分間アクをとりながら煮出す。
③布巾で絞りながらこす。

