

# 「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。



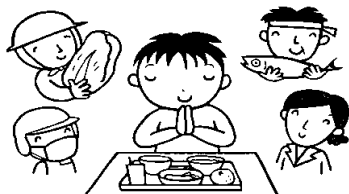
### 【ステップ2】

30分から1時間でお茶が出てきます。



色が出てきたね!

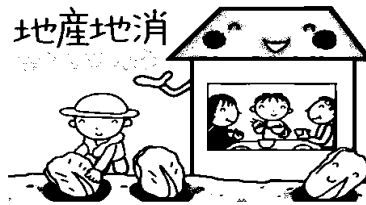




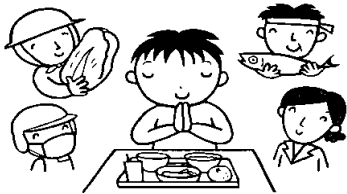
# 11月 給食献立表

## 由比学校給食センター

中学校



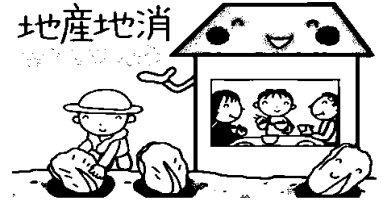
| 日  | 献立名  | 血や肉や骨になる<br>たんぱく質・無機質を多く含む  | 体の調子を整える<br>カロテン・ビタミンCを多く含む   | 熱や力のもとになる<br>炭水化物・脂肪を多く含む                       | 給食室から   |            |             |         |     |
|----|--|---|---|---|---|------------|-------------|---------|-----|
|    |  |   |   |   | エネルギー<br>Kcal   | たんぱく質<br>g | カルシウム<br>mg | 塩分<br>g |     |
| 1  | ソフトめんミートソース<br>牛乳<br>くりコロッケ<br>パインサラダ                  | ぶたにく ぎゅうにく チーズ<br>スキムミルク<br>牛乳  | たまねぎ にんじん トマト<br>しょうが にんにく  | ソフトめん あぶら                                       | さつまいも パンこ くり こむぎこ<br>あぶら さとう  | 872        | 34.4        | 379     | 2.2 |
| 2  | きなこ揚げパン(お茶パン)<br>牛乳<br>ミートボールスープ<br>ヨーグルト              | きなこ<br>牛乳<br>とりにく   |  <b>ふるさと給食の日</b><br>たまねぎ キャベツ にんじん<br>ほうれんそう コーン | ロールパン あぶら さとう<br>じゃがいも                          | ローパン あぶら さとう  | 793        | 31.7        | 655     | 2.4 |
| 6  | 用宗のしらす丼<br>緑茶パック<br>和風サラダ<br>用宗のあかもくはんぺん汁<br>チョコたい焼き   | かまあげしらす のり<br> <b>わくわく給食</b><br>とうふ あかもくはんぺん | キャベツ コーン きゅうり<br>だいこん こんにゃく にんじん ねぶた  | こめ むぎ<br>あぶら さとう<br>こむぎこ さとう                    | ☆☆わくわく給食☆☆<br>用宗の釜揚げしらすと、<br>「あかもく」という海藻を練り<br>込んだはんぺんを使います。                  | 590        | 22.0        | 197     | 2.8 |
| 7  | メンチカツバーガー<br>(パン・メンチカツ・キャベツ)<br>牛乳<br>ミネストローネ<br>豆乳プリン | ぶたにく<br>牛乳<br>だいす ベーコン<br>とうにゅう   | たまねぎ<br>キャベツ<br>たまねぎ トマト にんじん   | まるがたパン<br>パンこ あぶら こむぎこ<br>じゃがいも<br>さとう          | ファーストフード店のハンバー<br>ガーもおいしいけれど、自分で<br>作って食べるバーガーも特別感<br>があっておいしいですよ☆☆☆          | 801        | 32.0        | 422     | 2.5 |
| 8  | 麦ごはん<br>牛乳<br>いわしの生妻煮<br>炒り鶏<br>みそ汁                    | 牛乳<br>いわし<br>とりにく<br>とうふ みそ あぶらあげ   | しょうが<br>こんにゃく たけのこ こほう にんじん いんげん<br>キャベツ こまつな しめじ   | こめ むぎ<br>さとう<br>さとう あぶら                         | 【11/8は『いい歯の日』】<br>よくかんで食べると食べた物が<br>生姜されやすくなります。<br>脳の動きも活発になります。             | 709        | 30.1        | 478     | 3.0 |
| 9  | カレーライス<br>牛乳<br>くきわかめのサラダ<br>味付け煮干し                    | ぶたにく スキムミルク<br>牛乳<br>くきわかめ わかめ<br>にぼし   | たまねぎ にんじん りんご<br>トマト しょうが にんにく<br>キャベツ コーン きゅうり   | こめ むぎ<br>じゃがいも あぶら<br>マロニー あぶら ごま さとう<br>さとう ごま | 海藻には食物繊維がたくさん<br>含まれています。善玉菌の<br>えさとなって、腸内環境を<br>整えてくれる効果があります。               | 808        | 29.1        | 425     | 3.2 |
| 10 | くりごはん<br>牛乳<br>かつおフライ<br>ひじきのおひたし<br>けんちん汁             | 牛乳<br>かつお<br>ひじき<br>とうふ   | たまねぎ にんじん りんご<br>トマト しょうが にんにく<br>キャベツ ほうれんそう もやし<br>だいこん こんにゃく にんじん こほう  | こめ くり もちこめ<br>パンこ あぶら こむぎこ<br>ごま<br>ごまあぶら       | 【旬の食材・くり、かつお】<br>かつおの旬は春と秋の2回。<br>秋のかつおは「戻りがつお」<br>と呼ばれています。                  | 691        | 27.5        | 348     | 2.5 |
| 13 | 麦ごはん<br>牛乳<br>マーボー豆腐<br>春雨サラダ                          | 牛乳<br>とうふ ぶたにく みそ   | ねぶた にんじん たけのこ<br>しいたけ しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり にんじん   | こめ むぎ<br>さとう でんぶん ごまあぶら<br>はるさめ さとう ごまあぶら ごま    | <中学 給食なし><br>骨は毎日少しずつ新しい骨に<br>入れ替わっています。乳製品<br>以外からもカルシウムをとる<br>ようにすることも大切です。 | 745        | 28.3        | 323     | 3.1 |
| 14 | からしみそあんかけうどん<br>牛乳<br>大学芋<br>みかん                       | ぶたにく みそ<br>牛乳   | たまねぎ たけのこ ねぶた にんじん<br>しいたけ しょうが にんにく  | うどん<br>でんぶん さとう ごまあぶら<br>さつまいも さとう あぶら ごま       | さつまいもごはんもさつまいも<br>コロッケもおいしいけど、<br>大学芋もおいしいですよ！                                | 821        | 30.8        | 328     | 2.6 |
| 15 | ちらし寿司<br>牛乳<br>厚焼き卵<br>ごま和え<br>つみれ汁                    | あぶらあげ<br>牛乳<br>たまご<br>とうふ つみれ   | れんこん にんじん しいたけ<br>キャベツ ほうれんそう<br>ねぶた えのき  | こめ さとう<br>さとう あぶら<br>すりごま さとう                   | 七五三の時期なのでちらし寿司<br>にしてみました。つみれ汁には<br>由比の「さすほし」というお店<br>のつみれを使います。              | 752        | 26.5        | 407     | 3.2 |
| 16 | 麦ごはん<br>牛乳<br>ピカジーニョ<br>サラダ<br>豆のスープ                   | 牛乳<br>ぎゅうにく だいす<br>とりにく ベーコン  | トマト たまねぎ にんにく<br>キャベツ きゅうり コーン<br>たまねぎ にんじん えだまめ  | こめ むぎ<br>あぶら さとう<br>あぶら さとう<br>じゃがいも ひよこめめ      | 【海外の食文化を知ろう①】<br>11月は多文化共生月間という<br>ことで、この日の給食は<br>ブラジル料理です。                   | 787        | 29.7        | 303     | 2.8 |



# 11月 給食献立表

## 由比学校給食センター

### 中学校



| 日       | 献立名          | 血や肉や骨になる<br>たんぱく質・無機質を多く含む             | 体の調子を整える<br>カロテン・ビタミンCを多く含む  | 熱や力のもとになる<br>炭水化物・脂肪を多く含む | 給食室から  |            |             |         |
|---------|--------------|--|------------------------------|---------------------------|--|------------|-------------|---------|
|         |              |  |                              |                           | エネルギー<br>Kcal  | たんぱく質<br>g | カルシウム<br>mg | 塩分<br>g |
| 17<br>金 | マーガリンパン      |  |                              | ロールパン マーガリン               | 【海外の食文化を知ろう②】<br>この日はオーストラリア料理<br>です。多文化共生月間には<br>国際交流に関するイベントが<br>色々行われるそうです。 |            |             |         |
|         | 牛乳           | 牛乳                                     |                              |                           |  |            |             |         |
|         | フィッシュ&チップス   | たら                                     |                              | じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ        |  |            |             |         |
|         | コールスローサラダ    |  | キャベツ きゅうり コーン あかピーマン         | あぶら さとう                   |  |            |             |         |
|         | ワインゼリー       |  |                              | さとう                       | 898 26.1 319 2.6   |            |             |         |
| 20<br>月 | 麦ごはん         |  |                              | こめ むぎ                     | 【ふるさと給食週間】<br>20日から27日の5日間は<br>小松菜・豆腐・ツナ・きのこ<br>豚肉など、県内産の食材を<br>多く取り入れた献立です。   |            |             |         |
|         | 牛乳           | 牛乳                                     |                              |                           |  |            |             |         |
|         | 鶏肉のみそがらめ     | とりにく みそ                                |                              | でんぷん あぶら さとう              |  |            |             |         |
|         | 即席漬け         | しおこんぶ                                  | キャベツ きゅうり                    | ごま                        |  |            |             |         |
|         | のっぺい汁        | とうふ                                    | だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ししいたけ    | さといも でんぷん                 | 746 27.7 332 1.8   |            |             |         |
| 21<br>火 | きのこピラフ       | とりにく                                   | たまねぎ しめじ えのき                 | こめ むぎ あぶら                 | ポトフには庵原産の小松菜を<br>使います。種を植えるタイミング<br>を少しずつずらし、1年中使える<br>ように育ててくれています。           |            |             |         |
|         | 牛乳           | 牛乳                                     |                              |                           |  |            |             |         |
|         | トマトオムレツ      | たまご                                    | たまねぎ トマト                     |                           |  |            |             |         |
|         | ポトフ          | ぶたにく                                   | キャベツ たまねぎ こまつな にんじん          | じゃがいも                     |  |            |             |         |
|         | りんごゼリー       |  | りんご                          | さとう                       | 689 28.0 324 2.5   |            |             |         |
| 22<br>水 | ロールパン        |  |                              | ロールパン                     | 「静岡と言えばお茶とみかん」<br>と言われるように、みかんは<br>静岡を代表する農作物です。<br>ビタミンCがたっぷり！                |            |             |         |
|         | 牛乳           | 牛乳                                     |                              |                           |  |            |             |         |
|         | ツナのクリームシチュー  | 牛乳 まぐろあぶらづけ まぐろみず                      | たまねぎ コーン にんじん しめじ            | じゃがいも こむぎこ バター            |  |            |             |         |
|         | フレンチサラダ      |  | キャベツ きゅうり                    | あぶら さとう                   |  |            |             |         |
|         | みかん          |  | みかん                          |                           | 789 31.4 482 2.9   |            |             |         |
| 24<br>金 | 麦ごはん         |  |                              | こめ むぎ                     | 【11/24は『和食の日』】<br>給食で使うだしはかつお節を<br>じっくりコトコト煮ています。<br>とても良い香りがします。              |            |             |         |
|         | 牛乳           | 牛乳                                     |                              |                           |  |            |             |         |
|         | あじのオクスお茶フライ  | あじ                                     |                              | あぶら こむぎこ                  |  |            |             |         |
|         | 切干大根入りおひたし   |  | ほうれんそう キャベツ きりほしだいこん         | さとう                       |  |            |             |         |
|         | きのこ汁         | とうふ とりにく                               | しいたけ えのき しめじ にんじん            |                           | 697 30.3 357 2.1   |            |             |         |
| 27<br>月 | 麦ごはん         |  |                              | こめ むぎ                     | この日のふりかけはのりたま。<br>バイパスの蒲原東インターのすぐ<br>近くにはふりかけメーカーの<br>二チフリの工場があります。            |            |             |         |
|         | 牛乳           | 牛乳                                     |                              |                           |  |            |             |         |
|         | ふりかけ         | たまご のり                                 |                              | さとう ごま                    |  |            |             |         |
|         | 肉じゃが         | ぶたにく                                   | たまねぎ こんにゃく にんじん              | さとう あぶら                   |  |            |             |         |
|         | おかか和え        | かつおぶし                                  | ほうれんそう キャベツ もやし              |                           | 715 28.9 323 2.0   |            |             |         |
| 28<br>火 | 黒糖パン         |  |                              | ロールパン こくとう                | 【北海道の料理】<br>面積が大きい北海道は名物グルメ<br>もたくさん！その中で今回は鮭<br>料理とじゃがバターに挑戦です。               |            |             |         |
|         | 牛乳           | 牛乳                                     |                              |                           |  |            |             |         |
|         | 鮭のチーズ焼き      | さけ チーズ 牛乳                              | パセリ                          | マヨネーズ                     |  |            |             |         |
|         | じゃがバター       |  | キャベツ たまねぎ コーン ほうれんそう にんじん    | じゃがいも バター                 |  |            |             |         |
|         | 野菜スープ        |  |                              |                           | 722 35.6 390 2.8   |            |             |         |
| 29<br>水 | 麦ごはん         |  |                              | こめ むぎ                     | 生揚げの中華煮はオイスター<br>ソースなどで味付けをします。<br>オイスターソースというのは<br>カキから作られる調味料です。             |            |             |         |
|         | 牛乳           | 牛乳                                     |                              |                           |  |            |             |         |
|         | 生揚げの中華煮      | なまあげ ぶたにく                              | はくさい たまねぎ たけのこ<br>にんじん ししいたけ | さとう でんぷん こまあぶら            |  |            |             |         |
|         | 大根ときゅうりの中華和え |  | だいこん きゅうり                    | さとう こまあぶら ごま              |  |            |             |         |
|         |              |  |                              |                           | 733 30.2 551 2.0   |            |             |         |
| 30<br>木 | 麦ごはん 牛乳      | 牛乳                                     |                              | こめ むぎ                     | 【静岡県の料理】<br>黒いつゆが特徴の静岡おでん。<br>全国的にも知られるようになっ<br>た、静岡を代表する料理です。                 |            |             |         |
|         | 静岡おでん        | くろはんぺん さつまあげ ちくわ<br>うすら もつ すじ こんぶ おでんこ | だいこん こんにゃく                   | じゃがいも                     |  |            |             |         |
|         | おひたし         |  | キャベツ ほうれんそう にんじん             |                           |  |            |             |         |
|         | みかんゼリー       |  | みかん                          | さとう                       |  |            |             |         |
|         |              |  |                              |                           | 681 29.6 354 2.6   |            |             |         |

※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・大豆・りんご等が混入する可能性があります。  
 ※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。

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

イラスト出典：健学社

### 食事のあいさつをきちんとしよう



11月24日は  
「だし」で  
味わう  
和食の日