

「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 給食献立表



◆令和5年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを知って 楽しく 食べよう

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター		ひと口メモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	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	調味料	
1 (水)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		654 27.6 368 カシューナッツ カシューアップルという 果実の先端に実り、糖質 が多く、甘みがありま す。糖質や脂質の代謝に 働くビタミンB1、B2、マ グネシウム、鉄、食物纖 維などを多く含みます。
	牛乳	牛乳				
	ポークビーンズ	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん トマ トピューレ	大豆油 じゃがいも 砂 糖 生クリーム	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウス ターソース こしょう 塩	
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり レタス		フレンチドレッシング	
	こんがりナッツ			カシューナッツ		
2 (木)	ごはん			米		494 20.4 202 わくわく給食 今月は、用宗の釜揚げ しらすとアカモクを 使った献立です。 わくわく給食の詳細 情報はこちらから 
	緑茶		緑茶			
	用宗の釜揚げしらす丼	しらす干し 油揚げ	にんじん れんこん たけ のこ かんぴょう しいた け 枝豆	砂糖	酒 醤油 みりん 塩	
	用宗のアカモクはんぺん入 りすまし汁	豆腐 アカモク入りはん ぺん わかめ	しめじ 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油	
	ミニたいやき	小豆		砂糖 小麦粉 とうもろ こし粉 植物油脂 米粉	食塩	
6 (月)	ごはん			米		605 20.1 374 お茶の日 わくわく給食 
	牛乳	牛乳				
	吉野煮	豚肉 生揚げ	たけのこ たまねぎ にんじ ん 大根 白菜 しいたけ	大豆油 じゃがいも 砂 糖 でんぶん	酒 フィッシュカルシウム 塩 醤油	
	おひたし	油揚げ	小松菜 キャベツ		醤油 かつおだし	
	りんごゼリー		りんご	砂糖 水あめ		
7 (火)	ごはん			米		645 23.8 330 ごぼう ごぼうの出荷量は、青森 県が一番多く国内の約4 割を占めています。長い ごぼうは、晩秋から冬が 旬で、初夏には夏ごぼう とも呼ばれる新ごぼうが あります。
	牛乳	牛乳				
	さばの香味焼き	さば	生姜	ごま 大豆油	酒 醤油 みりん 赤唐辛 子粉	
	酢の物	ちくわ わかめ	きゅうり	砂糖	酢 塩	
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし 酒 みりん 塩	
8 (水)	ソフトめん			ソフトめん		708 23.8 412 さつまいも 今が旬のさつまいも は、中央アメリカを 原産地とし、コロン ブスがヨーロッパに 伝え、日本では江戸 時代に栽培が始まり ました。主成分はで んぶんで、カロリー は米や小麦の1/3程度 と低く、ビタミンCや 食物繊維が豊富に含 まれています。
	牛乳	牛乳				
	ハッシュドビーフソース	牛肉 チーズ スキムミ ルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん グリンピース	大豆油 生クリーム	赤ワイン トマトケチャッ プ 塩 こしょう チャツ ネ スープストック ウス ターソース ハヤシルウ 米粉ハヤシルウ とんこつ スープ フィッシュカルシ ウム	
	コーンサラダ	ハム	とうもろこし キャベツ		クリーミーコーンドレッシ ング	
	きんとんパイ	鶏卵		さつまいも 小麦粉 マーガ リン 砂糖 大豆油	塩	
9 (木)	ごはん			米		587 21.5 342 骨を強くしよう カルシウムは骨や歯を作 る栄養素で、体の中で一 番多いミネラルです。ビ タミンDと一緒にとると 効果的で、今日の生揚げ やほうれん草にカルシウ ムが多く含まれていま す。
	牛乳	牛乳				
	田舎煮	豚肉 生揚げ 昆布 み そ	にんにく 生姜 大根 に んじん ごぼう こんにゃ く しいたけ	里芋 砂糖 ごま油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん	
	からし和え		キャベツ ほうれん草 も やし		醤油 かつおだし 洋辛子 粉	
	あさりの佃煮	あさり	生姜	水あめ 砂糖	醤油	
10 (金)	ごはん			米		594 22.5 392 もやし もやしは大豆や緑豆の種 子を発芽させた部分を食 べています。ビタミンC やビタミンB、カリウム が豊富に含まれていま す。
	牛乳	牛乳				
	五目半ぺんの磯辺焼き	五目半ぺん 青のり粉		大豆油	醤油 みりん	
	ごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油	
	みそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 み そ	にんじん 大根 ほうれん 草 しめじ 根深ねぎ		かつおだし	
13 (月)	減量食パン			パン		632 28.7 503 かぶ かぶは、葉の方がビタ ミンCやB1、B2、カロテ ン、カルシウムなどを 多く含み、やわらかい ので、いろいろな料理 に向いています。かぶ は、根も葉も丸ごとあ じわいましょう。
	牛乳	牛乳				
	トマトソースハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 砂糖 植物油	塩 香辛料 トマトケ チャップ 酢 トマトペー スト 醤油	
	ポトフ	鶏肉	にんじん たまねぎ 小か ぶ 白菜	じゃがいも	コンソメスープの素 こしょ う 塩 とりがらスープ	
	ハムサラダ	ロースハム	きゅうり キャベツ とう もろこし	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう	
14 (火)	麦入りごはん			米 麦		706 23.1 498 カミカミ献立 今日は、いつものカ レーとは違い噛みごた えのある、いかやごぼ うが入っています。食 事をおいしく食べて、 健康な体をつくるに は、歯と口が健康でな くてはなりません。丈 夫で健康な歯と口を保 つために、日ごろから よく噛んで食べる習慣 をつけましょう。
	牛乳	牛乳				
	カミカミカレー	豚肉 チーズ スキムミ ルク いか	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト ごぼう	大豆油 じゃがいも 生 クリーム	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 カ レールウス（アレルギーフ リー） カレールウ トマ トケチャップ 中濃ソース とんこつスープ フィッ シュカルシウム	
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ		和風ごまドレッシング	
	黄桃（缶）		黄桃	砂糖		
	味付煮干し	かたくちいわし		砂糖 ごま	塩	
15 (水)	ごはん			米		584 23.7 353 ふるさと給食 週間 
	牛乳	牛乳	太字は県内産です			
	大根のそぼろ煮	鶏肉 生揚げ	大根 グリンピース たけ のこ にんじん しいたけ	でんぶん 砂糖 大豆油	かつおだし 酒 みりん 醤油	
	厚焼卵（しらすと青のり）	鶏卵 しらす あおさ		砂糖 植物油脂 でんぶん	酢 みりん 塩 かつお節 エキス	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし	

小学校		Bブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	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	調味料		
16 (木)	減量食パン			パン		565 20.6 328	15日(水)～21日(火) は「 ふるさと給食週間 」です。 この期間では、静岡県産の食材や、県内で加工された食品を使った献立が多く登場します。
	牛乳	牛乳	太字は県内産です				
	メーブルジャム			メーブルジャム			
	トマトメンチカツ	豚肉	たまねぎ トマトピューレ	小麦粉 でんぶん 砂糖 パン粉 植物性油脂 大豆油	トマトケチャップ 野菜エキス 塩 こしょう		
	チンゲン菜入りスープ	ベーコン	にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ もやし		中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
17 (金)	県内産みかんだレッシングサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆		みかんだレッシング	553 29 354	自分たちが住んでいる地域でとれる農林水産物を「地場産物」といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることが出来ます。さらに、生産地から消費地までの距離が短いので、燃料もあまり使わず環境保護の面でも期待されています。
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	さけの塩焼き	甘塩さけ		大豆油			
	磯香和え	ちくわ のり	キャベツ ほうれん草		醤油 かつお節		
20 (月)	すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん えのきたけ 葉ねぎ		かつお節 塩 薄口醤油	625 27.2 362	「顔が見える」「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることが出来ます。さらに、生産地から消費地までの距離が短いので、燃料もあまり使わず環境保護の面でも期待されています。
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半ぺん すじ鋒 うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
	ツナ和え	まぐろ水煮	小松菜 白菜		醤油 かつおだし		
21 (火)	みかん		みかん			609 22.2 328	お米の収穫に感謝する「新嘗祭」 お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述がある、宮中行事です。今は、「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をいただきましょう。
	うどん			うどん			
	牛乳	牛乳					
	鶏肉 油揚げ		なめこ しめじ えのきたけ まいたけ にんじん 白菜 こんにゃく しいたけ 根深ねぎ	でんぶん	かつおだし 醤油 塩 みりん		
	秋の香うどんのつゆ						
22 (水)	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅		ふりかけ調理用 塩	571 24.5 359	お米の収穫に感謝する「新嘗祭」 お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述がある、宮中行事です。今は、「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をいただきましょう。
	大学いも			さつまいも 大豆油 ごま 砂糖	醤油 酢		
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	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	大豆油	酒 醤油		
24 (金)	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酢	583 20.3 328	フィッシュ&チップス オーストラリアでは1879年に初めてフィッシュ&チップスショップが開業したと言われています。今では定番のメニューでレモンにタルタルソースで食べるのが一般的です。
	わかめスープ	豆腐 わかめ	しめじ チンゲンサイ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油		
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 さつまあげ	にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぶん	中華スープの素 オイスターソース 醤油		
27 (月)	茎わかめサラダ	茎わかめ	もやし キャベツ とうもろこし	ごま	中華ドレッシング	684 26.2 323	フィッシュ&チップス オーストラリアでは1879年に初めてフィッシュ&チップスショップが開業したと言われています。今では定番のメニューでレモンにタルタルソースで食べるのが一般的です。
	パインアップル(缶)		パインアップル	砂糖			
	減量ミルクロールパン	スキムミルク		パン			
	牛乳	牛乳					
	ホキ			パン粉 小麦粉 大豆油 フレンチポテト	塩 こしょう タルタルソース		
28 (火)	フィッシュ&チップス			でんぶん	塩 こしょう スープストック 醤油	631 24.7 323	せんべい汁 せんべい汁に使用するせんべいは、小麦粉・塩を原料とし、汁物用に作られたもので、煮込んでも溶けにくくモチモチとした独特の食感があります。
	野菜スープ	豚肉	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ		とりがらスープ		
	キウイフルーツゼリー		キウイフルーツ キャベツ	砂糖			
	さくらごはん			米	醤油 塩 昆布エキス かつお節エキス		
	牛乳	牛乳					
29 (水)	親子丼の具	鶏肉 かまぼこ 鶏卵	たけのこ しいたけ グリンピース	砂糖 植物油脂	酒 みりん 醤油 塩	664 22.3 592	箸を正しく持っていますか？ 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。
	せんべい汁	豚肉 豆腐	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油 小麦粉	かつおだし 醤油 塩		
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	マーボーカレー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ 葉ねぎ にんにく 生姜	大豆油 砂糖 ごま油 でんぶん	醤油 カレー粉 酒 みりん 塩 中華スープの素 フィッシュカルシウム		
30 (木)	海藻サラダ	ハム 海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま	和風玉葱ドレッシング	664 28.3 410	ししゃも ししゃもは漢字で「柳葉魚」と書きます。アイヌ語の「ススハム」が由来とされ、「スス」は柳、「ハム」は葉を意味します。
	豆乳プリン	豆乳		水あめ 砂糖	塩		
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	豚肉とごぼうの卵とじ	豚肉 高野豆腐 かまぼこ 鶏卵	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ 枝豆	大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油		
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ	砂糖	酢 塩		
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぶん 大豆油			

- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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・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・ゼラチン等が混入する可能性があります。