

「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！



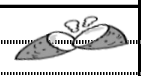
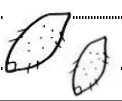
11月 きゅうしょくこんだてひょう

食べ物のひみつを知って 楽しく 食べよう

3.4年生

中学生

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ	
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg			
1 水	りよくちやいりロールパン		りよくちや	パン	603 29.9 352	761 36.2 393		ふるさと給食の日 11月1日は静岡県「お茶の日」です。静岡市にお茶を広めた聖一國師(しょういちこくし)の誕生日です。今日の給食のフライは、衣に市内のお茶の葉が使われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	あじオクスズおちゃフライ	あじ	せんちや	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら				
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パインアップル	あぶら さとう				
	はくさいとにくだんごの スープ	とりにく ぶたにく だいず	はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう あぶら				
2 木	むぎごはん			こめ むぎ	616 26.3 421	759 31.6 470		パンサンスーはどんな料理？ パンは「和える」、サンは数字の3、スーは糸のように細く千切りにするという意味で、「3種類の食材を千切りにした和え物」のことを言います。
	ふりかけ	かつおぶし のり		ごま さとう こむぎこ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	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 あかピーマン	ごまあぶら さとう でんぶん				
	パンサンスー	とりにく	きゅうり キャベツ	はるさめ あぶら さとう ごまあぶら ごま				
6 月	マーガリンパン			パン マーガリン	685 23.3 291	869 28.5 314		オーストラリア料理 南半球にあるオーストラリアは、日本とは季節が正反対です。イギリスの植民地として開拓されてきたため、イギリス由来の料理も広く食べられています。※サラダは、コールスロードレッシングで和えてあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	フィッシュ&チップス	マンダイ		じゃがいも でんぶん あぶら				
	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 ドレッシング				
	オニオンスープ		たまねぎ パセリ					
	ワインゼリー			さとう				
7 火	カミカミカレーライス	らんかく		こめ むぎ	663 22.7 340	816 27.3 374		いい歯の日(11月8日) カミカミカレーの中には、れんこん、大豆、角切りの豚肉、いか等、かみごたえのある食材が入っています。よくかんで食べましょう
		いか ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト れんこん	あぶら じゃがいも ルウ				
	ふくじんづけ		ふくじんづけ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ほうれんそうとコーンのソテー		ほうれんそう コーン	あぶら				
8 水	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	-	764 28.1 430		田舎煮 根菜類をたっぷりとることが出来ます。味付けには、赤みそと八丁みそを合わせて使い、味に深みを出しています。※小学校給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	いなかに	ぶたにく なまあげ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごまあぶら さとう				
	きゅうりとつぼづけのあえもの ミックスナッツ		きゅうり つぼづけ	ごま				
		そらまめ ひよこまめ		アーモンド あぶら				
9 木	くるざとうしょくパン			パン こくとうみつ	645 20.5 324	832 25.5 368		キャベツの栄養 キャベツに含まれるビタミンには、胃腸のねん膜を整えて消化を助ける役割があります。そのため、油を多く使う揚げ物料理には、千切りキャベツを添えて食べることが多いのです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	コロケ	ぎゅうにく だいず	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ さとう				
	キャベツソテー	ベーコン	キャベツ	パンこ あぶら あぶら				
	ごもくワントンスープ	ぶたにく たまご みそ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい もやし はねぎ	こむぎこ でんぶん ごまあぶら				
10 金	もちむねの かまあげしらすどん	らんかく		こめ むぎ	578 23.5 213	705 29.4 267		わくわく給食&お茶の日 今月は、駿河区用宗でとれたしらすとアカモクを使った給食です。※今日は牛乳の代わりにお茶パックが付きます。※小袋のりが、一人1つ付きです。  くわしくは こちらから→
	しずおかのりよくちや		りよくちや					
	ぶたにくとやさいの いためもの	ぶたにく	しょうが にんじん もやし にら	あぶら				
	もちむねのアカモク はんぺんいりすましじる	とうふ アカモクはんぺん	はくさい はねぎ					
	さつまいもとくりのタルト	とうにゅう		さつまいも くり さとう あぶら こめこ ショートニング				
13 月	マーガリンパン			パン マーガリン	613 23.8 395	813 30.1 443		ふるさと給食週間 13日～17日は、静岡の美味しい食材や料理がたくさん登場します。今日は静岡の郷土食「黒はんぺん」のフライです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		こむぎこ パンこ でんぶん あぶら				
	ポイルキャベツ(コンソメ)		キャベツ					
	とうふと ほうれんそうのスープ	とうふ とりにく	ほうれんそう にんじん しいたけ					
14 火	にしよくどん (まぐろそぼろ) (いりたまご)	らんかく		こめ むぎ	664 26.7 417	804 32.5 468		11月は 「お茶の愛飲推進月間」 静岡の特産物「お茶」。しかし最近ではお茶を飲む機会が減っているようです。食事の時に、お茶を飲んだり水筒でお茶を持参したりして、お茶やお茶文化を大切にしていけるといいですね。お茶に含まれる「カテキン」には風邪から体を守ったり、虫歯を防いだりする力があるため、食後に飲むにはぴったりです。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	なまあげのみそしる	なまあげ みそ わかめ	もやし はねぎ	さとう				
	おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃ	さとう あぶら				
15 水	しょくパン			パン	599 21.5 311	805 28.1 348		
	みかんジャム		みかん	さとう みずあめ				
	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 ごま こむぎこ あぶら さとう				
	やさいスープ		キャベツ にんじん もやし たけのこ	でんぶん				

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中での はたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g	カルシウムmg	
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる			
16木	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	640 30.2 389	801 38.6 439	静岡おでん 静岡を代表する郷土料理「静岡おでん」です。牛すじでだしをとった黒いスープに黒はんぺんが入り、だし粉をかけていただくのが特徴です。 ※小袋のおでん粉が、一人1つ付きます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しずおかおでん	ぶたもつ ギョウすじ こんぶ さつまあげ くろはんぺん うずらたまご おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも			
	なっとう	なっとう					
	みかん		みかん				
17金	ツナサンド			パン	663 25.5 318	805 30.6 344	ツナ(まぐろ) 今から約90年前、当時の静岡県水産試験場がまぐろ缶詰を試作しニューヨークへ輸出したところ、大変好評だったことから、生産量が増えていきました。※小学2年生給食なし
	(ツナマヨネーズ)	たまご まぐろ	たまねぎ	コーンスターチ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま			
	しらたまボンチ		みかん ぶどう パインアップル	もちごめ でんぶん さとう			
20月	むぎごはん			こめ むぎ	583 24.3 397	717 29.6 446	「開け〜ゴマ！」 ごまは種をまいてから花が咲き、「さく果」という実をつけます。熟するとさく果がさけて、その勢いで中から種が飛び出します。この種がゴマで、「開けゴマ！」の言葉はこの様子に由来しているといわれます。
	のりのつくだに	のり ひじき にぼし かつお		みずあめ さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいこんのそぼろに	なまあげ とりにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース	あぶら さとう でんぶん			
	やさいのごまあえ		ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま			
21火	しょくパン			パン	644 25.1 396	853 32.7 447	牛乳を飲もう 牛乳には、カルシウムはもちろん、たんぱく質やビタミンなどの栄養もたっぷり含まれます。これから寒くなってきても、なるべく残さずに飲むようにしましょう。
	だいたずチョコレート	だいたず スキムミルク		あぶら さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぶとほくさいの クリームシチュー	とりにく とうにゅう だいたず ギョウにゅう	たまねぎ かぶ ほくさい にんじん	あぶら ルウ			
	せんぎりやさいのソテー		いんげん コーン あかピーマン	じゃがいも あぶら			
22水	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	664 24.6 399	823 29.8 448	 11月24日は「和食の日」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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 アーモンド			
	きゃべつのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ				
	のっぺいじる	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん こんにゃく はだいこん	さといも でんぶん			
24金	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	623 25.0 450	786 30.9 518	11月24日は、「いい日本食の日」にちなんで、「和食の日」です。煮物や汁物に使うだしは、和食の味の決め手になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん			
	ひじきのいために	ひじき あぶらあげ	にんじん コーン えだまめ	さとう あぶら			
	すましじる	とうふ	えのきだけ ほうれんそう				
27月	マーガリンパン			パン マーガリン	634 25.0 532	808 30.7 610	青硬菜(ちんげんざい) シャキシャキとした食感と甘みが人気の中国野菜です。カロテンやビタミンが豊富です。静岡県は全国シェア上位の産地となっています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	たまご		あぶら さとう でんぶん			
	ちんげんざい こみいため	ぶたにく	しょうが にんじん キャベツ ちんげんざい	あぶら ビーフン ごま			
	わかめスープ	わかめ とうふ	しろねぎ	ごまあぶら			
28火	からしみそあんかけ	ぶたにく とりにく ほたて みそ	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ しろねぎ	うどん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	650 25.8 350	800 31.9 399	さつまいもの栄養 さつまいもは、でんぶんのほか野菜と同じようにビタミンC、カリウム、食物せんいを多く含みます。食物せんいは便通をよくし、おなかの健康に役立ちます。
	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			
	かたぬきチーズ	チーズ					
29水	ロールパン			パン	656 24.4 341	814 30.2 380	赤いトマトの栄養 トマトの赤い色素「リコピン」には、体の細胞を元気にして病気を予防するはたらきがあります。※クラスに1本ずつ、クリーミーコーンドレッシングが付きます。※中学2年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいたずとウインナーの トマトに	ウインナー だいたず チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	あぶら じゃがいも さとう			
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング			
	とうにゅうプリン	とうにゅう		みずあめ さとう			
30木	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	603 28.3 364	735 33.4 407	土佐煮ってどんな料理？ 土佐(高知県)名物のかつお節を使った煮物です。かつお節の風味を生かしたおいしい煮物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのしおやき	さけ		あぶら			
	じゃがいものとき	かつおぶし	えだまめ にんじん	じゃがいも バター さとう			
	とうふとなめこのみそしる	とうふ わかめ みそ	なめこ しろねぎ				

○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。



子どもたちの給食と一緒に作りませんか？
静岡市では、学校給食センターや小中学校の給食室で働く調理員を募集しています。
静岡市教育委員会事務局 学校給食課 電話054-354-2552（直通）