

「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!



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	小学校	Aブロック	中吉田学校給食センター		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	一口メモ
		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)	米飯 減量			米		617 25.2 422	魚を食べよう 「焼きししゃも」 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					
	炒り鶏	鶏肉	ごぼう こんにゃく にんじん れんこん 枝豆	大豆油 里芋 砂糖	酒 みりん 醤油		
	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		
2 (木)	焼きししゃも	ししゃも				687 24.1 423	いい歯の日献立 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。 
	カミカミカレーライス 麦入り米飯			米 麦			
	カミカミカレー	豚肉 いか 大豆 チーズ スキムミルク	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 ナレールウ 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		
	牛乳	牛乳					
6 (月)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		662 23.2 345	「とうもろこし」 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、主食として食べる回もあります。 
	牛乳	牛乳					
	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 植物油脂	塩 香辛料		
	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		
7 (火)	ミネストローネ	ウインナー	たまねぎ にんじん トマト 小松菜	マカロニ	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	631 28.8 350	わくわく給食 用宗の釜揚げしらすと錦糸卵をこはんにのせて、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。 
	しらす丼 米飯		わくわく給食	米			
	用宗の釜揚げしらす(わくわく)	いわし稚魚			塩		
	錦糸卵	鶏卵		植物油脂 砂糖	酢 塩		
8 (水)	緑茶		緑茶			657 25.9 511	秋の果物「りんご」 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。 
	用宗のアカモクはんぺん入り汁(わくわく)	鶏肉 アカモクはんぺん	白菜 にんじん 大根 小松菜 しめじ		かつお節 醤油 酒 塩		
	焼きプリン	乳製品 スキムミルク		小麦粉 マーガリン 砂糖	ミルクカルシウム 塩 香辛料		
	焼きプリン	鶏卵					
9 (木)	米飯			米		615 26.4 370	ナムルを食べよう 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					
	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		
	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		
10 (金)	わかめスープ	豆腐 わかめ	えのきたけ 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	740 29.3 366	人気のメニュー 「ミートソース」 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ェードソースや、カレーソースなど数種類あります。
	ソフトめん			ソフトめん			
	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 とんかつスープ トマトケチャップ こしょう フィッシュカルシウム 塩		
	牛乳	牛乳					
13 (月)	ポテトサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	689 29.6 433	ふるさと給食週間 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。 
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
	米飯 減量		ふるさと給食週間	米			
	牛乳	牛乳					
14 (火)	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	608 24.7 389	ふるさと給食週間 「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。 
	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		
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 塩 こんぶ調味液 魚介エキス		
15 (水)	きのこ汁	豆腐	小松菜 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根菜ねぎ		かつお節 塩 醤油	685 31 404	ふるさと給食週間 「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作られたのが始まりです。 
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	静岡きんぴら	豚肉 黒半べん	こんにゃく ごぼう にんじん ピーマン	大豆油 砂糖 ごま	醤油 カレー粉		
15 (水)	ツナサンド 減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		685 31 404	ふるさと給食週間 「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作られたのが始まりです。 
	ツナサンドの具	まぐろ油漬	きゅうり	マヨネーズ			
	牛乳	牛乳					
	大豆とウインナーのトマト煮	鶏肉 ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト ジュース グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	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		
ヨーグルト	乳製品 乳たんぱく 寒天			オリゴ糖 砂糖			

日(曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	A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 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 減量 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 すじ餅 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	こんにゃく 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 醤油 かつおだし たら	608 28.5 374	ふるさと給食週間 「静岡おでん」 静岡おでんは、串に刺した具や黒はんぺんを牛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のが特徴です。
17(金)	米飯 抹茶ふりかけ 牛乳 しずまえマンドイと野菜の中華煮 チンゲン菜入りスープ みかん	牛乳 マンダイ 豚肉 豆腐 スキムミルク 納豆	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 根深ねぎ みかん	米 こんぶ抹茶ふりかけ でんぷん フレンチポテト 大豆油 砂糖 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	610 22.6 647	ふるさと給食週間 「しずまえマンドイと野菜の中華煮」 しずまえとは、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ブランド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。
20(月)	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	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 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 じゃがいも 塩 酒 スープストック こしょう とりがらスープ	561 24.4 344	「ミルク食パン」 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。
21(火)	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 こんにゃく 枝豆 ほうれん草 キャベツ 枝豆 しいたけ	米 米 のりふりかけ 里芋 砂糖 かつお節 酒 醤油 かつお節 醤油 醤油 かつお調味液 塩 魚醤	625 29.1 347	だしの日献立 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り、煮物とおひたしを作りました。
22(水)	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	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 赤ワイン スープストック 塩 こしょう チャツネ 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 サラダ油 砂糖 砂糖 平うどん	702 21.9 307	ハヤシライス「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。
24(金)	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 根深ねぎ 小かぶ	米 でんぷん 砂糖 さつまいも 大豆油 黒ごま 砂糖	608 22.6 336	旬の食べ物 「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。
27(月)	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 こんにゃく 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 醤油 かつおだし 洋辛子粉	655 24.2 341	「みかんを食べよう」 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。
28(火)	米飯 減量 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 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 油脂 米粉 パン	米 砂糖 ごま 里芋 塩	624 26.5 431	「手を洗おう」 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ことが、大切です。
29(水)	減量食パン 大豆チョコレート 牛乳 フィッシュ&チップス 「あじのフリッター」 「フレンチポテト」 野菜スープ	牛乳 あじ 沖あみ アオサ 鶏肉 ひよこめ	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	大豆チョコレート 小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉 大豆油 じゃがいも 植物油 大豆油	676 29.7 360	オーストラリア献立 「フィッシュ&チップス」 オーストラリアを代表する料理の一つで、白身魚のフライにポテトフライを添えた食べ物です。今回はあじのフリッターを使用しました。
30(木)	米飯 減量 牛乳 肉豆腐 ひじき入りおひたし 黄桃缶 アーモンド入り味付煮干し	牛乳 豚肉 焼き豆腐 いか ひじき カタクテイワシ	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ ほうれん草 キャベツ 黄もも	米 砂糖 砂糖 アーモンド 砂糖 ごま	622 24.7 370	「はしを上手に使おう」 日本の食事は「はしにはじまり、はしにおわる」というほど、日本人にとって、はしは大切な食事道具です。はしを上手に使っていますか？

※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、カンパーニュ、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。

