

「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

給食こんだて表 (小学校A)

★給食のない日は、学校便り・学年便りなどで確認して下さい。

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、
給食で静岡県の食べ物を多く
使用し、紹介する献立です。

静岡市
学校給食キャラクター
しよっかんくん



日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	西島学校給食センター		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	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)	しらす丼 (米飯、用宗の釜揚げしらす)	しらす		米	塩	637	わくわく給食 用宗漁港で水揚げされた「しらす」と「アカモク」を使った料理を提供します。 新鮮なうちにゆでた「釜揚げしらす」を、ごはんのにせてしらす丼にさせていただきます。また、アカモクを練りこんだはんぺんが、おでんに入っています。「アカモク」は、海藻の仲間で、ポリフェノールやミネラル、食物せんいなどを含むことから近年注目されています。 学校給食専用サイトに詳しい情報が掲載されます。
	緑茶	わくわく給食	お茶の日			30.0	
	アカモクはんぺん入りおでん	豚肉 昆布 アカモクはんぺん さつまあげ 生揚げ	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん	186	
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油	酢 醤油		
	静岡抹茶ワッフル	鶏卵 小麦 乳製品	抹茶	小麦粉 砂糖 植物油脂 マーガリン でんぷん			
2 (木)	白菜のあんかけ丼 (米飯 減量、白菜のあんかけ丼の具)	豚肉 なた	生姜 白菜 たまねぎ にんじん 根深ねぎ	米 大豆油 でんぷん ごま油	酒 とりがらスープ 中華スープの素 醤油 塩 オイスターソース こしょう	704	
	牛乳	牛乳				24.0	
	春巻		たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ	でんぷん 砂糖 はるさめ 豚脂 ごま油 小麦粉 大豆油	醤油 塩 オイスターソース	279	
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	塩 酢 醤油		
6 (月)	カミカミカレーライス (麦入り米飯、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 ぜんこん	米 麦 大豆油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン チャツネ 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	686	カミカミカレー カミカミカレーには、いつものカレーとは違い豚肉を角切りのものにしたリ、りんごんやいかなどのかみごたえのある具を入れているので、よくかんで食べましょう。
	牛乳	牛乳				23.8	
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	ほうれん草 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう	353	
	福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	砂糖	醤油 酢 塩		
7 (火)	秋の香うどん (うどん、秋の香うどんの汁)	鶏肉 油揚げ	にんじん なめこ しめじ えのきたけ ほうれん草 根深ねぎ	うどん でんぷん	醤油 塩 みりん かつお節	634	秋の香うどん 3種類のきのこが入っている秋の香うどんは、体が温まり、季節を感じる料理です。香りを楽しんで味わいましょう。
	牛乳	牛乳				27.0	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	でんぷん	塩 ふりかけ調理用	426	
	大学いも			さつまいも 黒ごま 砂糖	醤油 酢		
	型抜チーズ	チーズ					
8 (水)	米飯			米		635	立冬 今年の立冬は11月8日です。朝夕の空気が冷たく感じられるなど、冬の気配が現れてくる頃です。体調管理に気を付けて本格的な冬に備えましょう。
	牛乳	牛乳				25.2	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんご ビーマン 赤ビーマン	大豆油	酒 醤油	355	
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	えのきたけ 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ	トク	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 薄口醤油		
9 (木)	麦入り米飯			米 麦		642	海外の食文化を知ろう 昨年「静岡市多文化共生のまち推進条例」が制定されました。それに合わせ、給食で海外の料理をとり入れています。ブラジルの家庭料理「ピカジーニョ」は、ひき肉や野菜を炒めて作り、ごはんにかけて食べます。ブラジルでは肉と豆の煮込み料理など、豆がよく食べられています。今日のピカジーニョには、ひきわり大豆を使っています。
	牛乳	牛乳				25.5	
	ピカジーニョ	豚肉 大豆	にんにく たまねぎ トマトピューレ	大豆油 砂糖	コンソメスープの素 塩 こしょう	319	
	パスタスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ 白菜 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		
	オレンジゼリー		オレンジ みかん	砂糖			
10 (金)	減量山型食パン			パン		602	
	大豆チョコレート			大豆チョコレート		19.8	
	牛乳	牛乳				391	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	白ワイン スープストック 塩 こしょう		
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆 レモン	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
13 (月)	米飯			米		673	ふるさと給食週間 今日から一週間は、ふるさと給食週間です。地元でとれた食べ物や、地元で作られた食品を味わいましょう。
	牛乳	牛乳				30.3	
	和風ハンバーグ	鶏肉 豆腐	たまねぎ	豚脂 大豆油 砂糖 でんぷん	塩 醤油 酒 みりん	504	
	野菜の酢の物	ちくわ わかめ	きゅうり	砂糖	酢 塩		
	静岡汁	鶏肉 青のりボール 黒はんぺん 油揚げ 豆腐	にんじん 白菜 根深ねぎ えのきたけ しめじ		かつお節 酒 醤油 塩		
14 (火)	米飯			米		686	あじオクシズお茶フライ 静岡市内のオクシズと呼ばれる自然豊かな山間地域では、お茶の生産が盛んです。この日は、衣にオクシズのお茶の葉を混ぜているあじフライが登場します。
	牛乳	牛乳				29.0	
	あじのオクシズお茶フライ	あじ	せん茶	パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油	塩	391	
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつお節 醤油 みりん		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
15 (水)	ツナサンド (減量山型食パン、ツナサンドの具)	まぐろ油漬	きゅうり	パン マヨネーズ		638	みかん 県内各地で盛んに作られています。手軽に食べられ、ビタミンCが豊富な旬の果物、みかんを味わいましょう。
	牛乳	牛乳				24.2	
	じゃがいものトマト煮	ウインナー チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ 塩 ウスターソース こしょう コンソメスープの素	327	
	みかん		みかん				

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	メモ
16 (木)	米飯 牛乳 浜名湖のり入り厚焼卵 筑前煮 野菜のしらす和え	牛乳 鶏卵 のり 鶏肉 ちりめん干し	 生姜 こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ れんこん キャベツ ほうれん草	米 砂糖 植物油 だんご 大豆油 里芋 砂糖	 酢 みりん 醤油 塩 醤油 酒 みりん かつお節 酒 醤油 かつおだし	679 26.2 331	浜名湖のり入り厚焼卵 浜名湖でのりの養殖は、 うなぎの養殖よりも古い歴 史があります。また、この日 の厚焼卵には、県内産の 鶏卵が使われています。
17 (金)	米飯 牛乳 黒はんぺんのごま揚げ 野菜の煮びたし きのこのみそ汁	牛乳 黒はんぺん 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	 小松菜 白菜 えのきたけ 大根 なめこ しいたけ しめじ 菜ねぎ	米 小麦粉 ごま 大豆油 砂糖	 醤油 酒 かつおだし かつお節	626 24.5 414	地産地消 地産地消は、子どもたちへ 地域の食文化や産業につ いて伝えるとともに、輸送 距離が短くなることで環境 にやさしいという効果も期 待できます。
20 (月)	ソフトめんシーフードソース (ソフトめん、シーフードソース) 牛乳 大根サラダ さつまいも入り蒸しパン	ベーコン えび いか みそ チーズ 牛乳 まぐろ油漬	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり 大根	ソフトめん 大豆油 さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	ハヤシルウ とんかつソース コンソメスープの素 トマトケチャップ こしょう 塩 和風乳化ドレッシング 塩	693 27.9 357	「いただきます」 「ごちそうさま」 食事のあいさつには、自然 の恵みや生き物の命、食事 が出来るまでに関わった人 達への感謝の気持ちが込 められています。
21 (火)	米飯 減量 牛乳 さばのみそ煮 茎わかめサラダ のっぺい汁	和食の日献立 牛乳 さば みそ 茎わかめ 油揚げ 豆腐	 きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん 大根 こんにゃく	米 砂糖 だんご 里芋 だんご	 和風ドレッシング かつお節 塩 醤油	652 24.3 337	和食の日 11月24日は和食の日で す。給食では、かつお節で とっただしを、のっぺい汁や 田舎煮などに使っていま す。和食の基本であるだし を味わいましょう。 また、旬の食べものや郷土 料理を味わうなど、自然を 尊重する食文化を大事にし ましょう。
22 (水)	米飯 牛乳 田舎煮 ひじき入りおひたし 納豆	牛乳 豚肉 昆布 生揚げ みそ ひじき 納豆	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにゃく しいたけ ほうれん草 キャベツ もやし	米 ごま油 じゃがいも 砂糖 たれ	 醤油 酒 みりん かつお節 醤油 かつおだし	657 26.1 341	
24 (金)	減量ロールパン 牛乳 フィッシュ&チップス (白身魚フリッター、フライドポテト) ボークビーンズ キウイフルーツゼリー	オーストラリア料理 牛乳 たら おきあみ あおさ 豚肉 チーズ 大豆 キウイフルーツ キャベツ	 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キウイフルーツ キャベツ	パン 小麦粉 だんご 砂糖 米粉 大豆油 フレンチポテト 大豆油 砂糖 砂糖	 塩 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	695 31.9 351	オーストラリア料理 オーストラリアの料理では、 肉やシーフードがよく使わ れます。また、オーストラ リアはイギリスの植民地で あった歴史があり、イギリ スやヨーロッパからの移民 が多い国です。そのため、 フィッシュ&チップスのよ うに、イギリス発祥の料理 がオーストラリアの代表的 な料理となっているものが あります。
27 (月)	米飯 牛乳 里芋と大根の煮物 茶わん蒸し 野菜のごま和え	牛乳 豚肉 いか 生揚げ 鶏卵 キャベツ ほうれん草 もやし	にんじん 大根 こんにゃく 枝豆 しいたけ キャベツ ほうれん草 もやし	米 砂糖 里芋 ごま 砂糖	 かつお節 醤油 酒 醤油 塩 醤油	627 26.6 327	
28 (火)	ツナそぼろ丼 (米飯 減量、ツナそぼろ丼の具) 牛乳 吉野煮 小かぶの甘酢漬	まぐろ油漬 牛乳 豚肉 うずら卵 小かぶ	生姜 グリンピース たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜 小かぶ	米 砂糖 大豆油 じゃがいも 砂糖 だんご 砂糖	醤油 酒 酒 塩 醤油 かつお節 酢 塩	656 29.0 289	旬の野菜 かぶ かぶは、秋から冬が旬の野 菜です。葉はビタミンCやカ ロテン、カルシウムなどを 含み柔らかいので、根も葉 も味わいましょう。
29 (水)	米飯 牛乳 いわしの唐揚げごま酢かけ 即席漬 さつま汁	牛乳 いわし 塩昆布 鶏肉 豆腐 みそ	 キャベツ きゅうり にんじん 大根 小松菜 菜ねぎ	米 だんご 大豆油 ごま 砂糖 さつまいも	 酢 醤油 みりん 酒 かつお節	637 25.7 382	はしの持ち方 上のはしだけを動かして、 食べ物をはさみます。はし のみで食事をするのは、日 本独特の食文化です。
30 (木)	減量山型食パン スライスチーズ 牛乳 オムレツのきのこソースかけ ポテトサラダ 野菜スープ	チーズ 牛乳 鶏卵 ハム 豚肉	 えのきたけ しめじ にんじん キャベツ きゅうり 白菜 たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	パン 大豆油 砂糖 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 スープストック とりがらスープ	 塩 酢 トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン 塩 こしょう	608 27.1 410	野菜を食べよう 野菜はゆでたり煮たり炒め たりすると、生よりかさが 減ってたくさん野菜を食 べることができます。野菜 をたっぷり食べることを心 がけましょう。

★ 表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・カルシウム）は、中学年（3・4年生）1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。

★ 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯 減量」「減量〇〇パン」と表記しています。

おしらせ

- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材料費に使われています。・魚には、小骨が残っている場合があります。
- ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
- ・給食で使っている魚介類（しらすぼしなど）や海藻には、えびやいか、かに、たこなどが混入している場合があります。
- ・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。
- ・パンは小麦、乳を使用してあり、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、ゼラチンが混入する可能性があります。
- ・めん（ソフトめん・中華めん・うどんなど）は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。
- ※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」（少年写真新聞社）、「学校イラストカット」（マール社）のイラストを使用しています。