

# 「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ずる機会をつくる
- 【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! 水出し緑茶の美味しい淹れ方

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!





れいわ ねん  
令和5年

がつ  
11月

きゅうしよくこんだてひょう  
給食献立表

しずおかしりつしみずこまごえしやうがっこう  
静岡市立清水駒越小学校

今年度の献立作成 テーマ 「食べ物のひみつを知って 楽しく 食べよう」

★毎月19日は食育の日★

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)		
1水	むぎごはん			こめ むぎ	612 24.1 18.9 405 1.8	パンサンスーは中華料理のひとつです。パンは中国語で「和える」、サンは数字の3、スーは「千切り」という意味です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい	さとう ごまあぶら でんぷん		
	パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		
6月	◎2年生きぼうこんだて◎				622 33.3 22.4 412 1.5	ソフトめんミートソースは、2・6年生の希望献立です。牛肉と豚肉のひき肉を使い、たまねぎは鮎色になるまでよく炒めます。
	ソフトめん ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト しょうが にんにく	めん あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいずとさといものあげからめ	だいず にぼし	さといも パセリ	あぶら でんぷん		
7火	むぎごはん			こめ むぎ	586 27.7 17.9 359 2.8	鮭の赤色はアスタキサンチンという色素です。体の老化を防ぐ抗酸化作用のはたらきが注目されています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ		こうじ		
	ごまあえ		キャベツ こまつな	さとう ごま		
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	ごぼう ねぶかねぎ	さつまいも		
8水	◎せかいのりょうり◎ ～オーストラリア・ニュー・ゾンド～				608 21.1 26.9 282 1.7	オーストラリア、ニュージーランドでは、フィッシュアンドチップスは定番料理です。白身魚のフライとフライドポテトを添えた料理です。
	マーガリンパン			パン マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フィッシュアンドチップス	マンダイ		じゃがいも あぶら でんぷん		
	コールスローサラダ		ピーマン きゅうり とうもろこし キャベツ	ドレッシング		
	ワインゼリー			さとう		
ふるさと給食週間 10、13、14、17、20日						
10金	◎お茶の日&わくわく給食◎				528 15.2 12.2 131 2.4	アカモクは、用宗や由比などで採れる海藻です。ポリフェノールやミネラル、食物繊維がたっぷりなのでスーパーフードとして注目されています。
	もちむねのかまあげしらすどん	しらす あぶらあげ	たけのこ にんじん しいたけ	こめ さとう ごま		
	おちゃ		おちゃ			
	もちむねのアカモクはんぺんのすましじる	アカモクはんぺん わかめ	だいこん えのきたけ ねぶかねぎ			
	みかんタルト	にゅうせいひん たまご ぎゅうにゅう	みかんかじゅう	こむぎこ マーガリン あぶら みずあめ こめこ カスタードクリーム さとう		
13月	◎3年生きぼうこんだて◎				593 26.1 19.0 425 2.6	焼きそばは3年生の希望献立です。キャベツやもやし、にんじんなど野菜をたくさん入れて、食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養がとれるように工夫しています。
	げんまいいりロールパン			パン げんまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きそば	ぶたにく いか	もやし キャベツ にんじん しょうが	めん あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	こまつな ねぶかねぎ たまねぎ			
14火	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	608 22.3 19.4 314 2.7	黒はんぺんは静岡県のある有名な食べ物です。いわしや味などの青魚を使って炒めるのに対して、白いはんぺんは白身魚を使って作られています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	おちゃ	あぶら パンこ でんぷん		
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ きゅうり ゆかり			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも ごぼう にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら		
15水	◎1年生きぼうこんだて& ぼうさいきゅうしよく◎				625 24.1 25.8 388 1.7	今日は防災給食です。災害時に外で食事をすることを想定して、自分ができることを見つけて食事をしてみてください。
	ハンバーガー	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト キャベツ にんにく しょうが	パン でんぷん さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フライドポテト			じゃがいも あぶら		
	プリン	とうにゅう		みずあめ さとう		

日・曜	こんだてめい	たべものはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる(みどり)	ねつやちからの もとなる(きいろ)		
17 金	くろさとうパン			パン こくとう	563 21.2 22.2 346 1.8	今日のみかんは、清水産の早生みかんです。10月から11月下旬にかけて収穫されます。甘味と酸味のバランスが丁度良く、人気が高いです。
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				
	だいずとウィンナーのトマトに	ウィンナー だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも さつまいも あぶら さとう		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	みかん		みかん			
20 月	むぎごはん			こめ むぎ	601 25.7 15.6 350 2.0	しずおかおでんは、濃口しょうゆを使い、牛すじからだしを取っているので真っ黒なつゆになります。黒はんぺんを使い、仕上げにだし粉をかけるのも特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しそ〜かおでん	ぶたもつ きゅうすじ こんぶ さつまあげ くるはんぺん すじぼこ うすらたまご おでんこ	こんにゃく だいこん	じゃがいも		
	ターサイのいためもの	ぶたにく	ターサイ たけのこ にんじん キャベツ	あぶら		
	おちゃプリン	とうにゅうかこうひん	まっちゃん	さとう		
22 水	しょくパン			パン	594 25.9 27.1 367 2.3	ツナはまぐろを加工したものです。まぐろは静岡県でたくさんとれます。野菜と合わせて、塩こしょう、マヨネーズで味付けしてあります。
	チョコレートクリーム	だっしれんにゅう		みずあめ さとう		
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				
	ツナとやさいのマヨネーズやき	まぐろ チーズ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも ドレッシング		
	ごもくワンタンスープ	ぶたにく たまご みそ	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ しょうが こまつな	ワンタンのかわ でんぶん ごまあぶら		
24 金	むぎごはん			こめ むぎ	568 26.1 16.0 305 1.8	さばは青魚なのでDHAやEPAが含まれます。今日はごまみそのタレを作り、揚げたさばにかけました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのごまみそあんかけ	さば みそ	しょうが	あぶら でんぶん ごま さとう		
	いそかあえ	のり	もやし こまつな			
	きのこのすましじる	とりにく とうふ	はくさい にんじん しめじ えのきたけ しいたけ ねぶかねぎ			
27 月	◎きょうどりょうり◎ ~大分県~				600 22.4 21.1 285 1.8	中津から揚げ、かぼす、だご汁は大分県の郷土料理です。だご汁は、平たくのばした団子と季節の野菜を入れた汁ものです。かぼすの生産量の95%以上が大分県産です。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なかつからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら		
	かぼすあえ		こまつな もやし にんじん かぼす	さとう ごまあぶら		
だごじる	みそ	だいこん しょうが はくさい にんじん	すいとん			
28 火	◎4,5,6年生きぼうこんだて◎				595 21.0 23.1 299 1.8	揚げパンは、2・4・5・6年生の希望献立です。高温の油でサッと揚げてすぐに砂糖をまぶすのがおいしく作るコツです。
	あげパン 			パン さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				
	ポトフ 	ウィンナー とりにく	にんじん かぶ かぶは キャベツ たまねぎ	じゃがいも		
	フルーツポンチ 	とうにゅう	みかん もも りんごかじゅう ぶどうかじゅう かんてん	サイダー さとう		
29 水	むぎごはん			こめ むぎ	630 26.3 20.1 400 1.7	豆腐は大豆からできているので、たんぱく質やビタミンE、カルシウムなどが豊富です。大豆の栄養素を手軽にとることができる食材です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐 	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく はねぎ	ごまあぶら でんぶん さとう		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら さとう ごま		
	りんごゼリー		りんご	さとう		
30 木	げんまいりまるがたパン			パン げんまい	574 24.5 22.7 375 2.6	かぶの根はビタミンCを多く含みます。かぶの葉は緑黄色野菜で、栄養素が豊富です。冬が旬の野菜です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶとはくさいのクリームシチュー 	とりにく だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ かぶ かぶは はくさい にんじん	あぶら ルウ		
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パインアップル	あぶら さとう		

～おしらせ～

◎2,9,16,21日は全校給食がありません。

※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、食べる時には注意しましょう。  
 ※めん製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。  
 ※パンの製造過程で卵、乳、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。  
 ※学校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：全国学校給食協会  
 ※スプーンが適した献立の日に、スプーンのイラストがついています。