

「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



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!



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	中学校	C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
		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)	ごはん			米		706 26.5 606	静岡市「お茶の日」 11月1日は静岡市「お茶の日」です。静岡市出身の「静岡茶の祖」と言われる聖一國師の生誕の日です。新茶の時期だけでなく、一年を通してお茶に親しんでほしいとの願いが込められています。
	牛乳	牛乳					
	ふりかけ				こんぶ抹茶ふりかけ		
	あじの茶揚げ	あじ	せん茶	パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 大豆油	塩		
	レモンじょうゆ和え		ほうれん草 もやし キャベツ レモン		醤油 かつおだし		
静岡みそのみそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	大根 しめじ 根深ねぎ		かつおだし	静岡市「お茶の日」		
2 (木)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		814 34.4 415	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、食物繊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				
6 (月)	ごはん			米		600 24.4 247	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 米粉	食塩	お茶の日 わくわく給食		
7 (火)	ごはん			米		734 23.7 415	
	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 でんぷん	酒 フィッシュカルシウム 塩 醤油		
	おひたしりんごゼリー	油揚げ	小松菜 キャベツ りんご	砂糖 水あめ	醤油 かつおだし		
8 (水)	ごはん			米		779 27.7 357	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			
9 (木)	ソフトめん			ソフトめん		851 28.9 463	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、コロンプ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。主成分はでんぷんで、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 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			
10 (金)	ごはん			米		717 25.7 376	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			
13 (月)	ごはん			米		728 27.7 440	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					
	五目半べんの磯辺焼き	五目半べん 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			
14 (火)	減量食パン			パン		756 33.2 529	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			
15 (水)	麦入りごはん			米 麦		850 27.6 582	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 カレールー 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		カミカミ献立		
味付煮干し	かたくちいわし		砂糖 ごま	塩			

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)	ひと口メモ
16 (木)	ごはん			米		742 29.2 389	
	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	でんぷん 砂糖 大豆油	かつおだし 酒 みりん 醤油		
	厚焼卵(しろすと青のり)	鶏卵 しらす あおさ		砂糖 植物油脂 でんぷん	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		
17 (金)	減量食パン			パン		790 24.6 354	16日(木)~22日(水)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					
	メープルジャム			メープルジャム			
	トマトメンチカツ	豚肉	たまねぎ トマトピューレ	小麦粉 でんぷん 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		
県内産みかンドレッシングサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆		みかンドレッシング			
20 (月)	ごはん			米		699 35.2 392	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できます。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。
	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		
	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 和食の日(だしの日)		
21 (火)	ごはん			米		746 32.6 395	「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できます。
	牛乳	牛乳					
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半ペン 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 静岡県献立		
	みかん		みかん				
22 (水)	うどん			うどん		768 27.4 434	
	牛乳	牛乳					
	秋の香うどんのつゆ	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	でんぷん	かつおだし 醤油 塩 みりん フィッシュカルシウム		
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅		ふりかけ調理用 塩		
	大学いも			さつまいも 大豆油 ごま 砂糖	醤油 酢		
24 (金)	ごはん			米		731 30 398	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す。『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、新米をいただきます。
	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		
	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		
	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		
27 (月)	ごはん			米		737 24.6 357	「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、新米をいただきます。
	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 でんぷん	中華スープの素 オイスターソース 醤油		
	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		
	パイナップル(缶)		パイナップル	砂糖			
28 (火)	ミルクロールパン	スキムミルク		パン		888 34.8 367	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。
	牛乳	牛乳					
	フィッシュ&チップス	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		
	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	でんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油 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			
29 (水)	さくらごはん			米		760 29.4 349	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。
	牛乳	牛乳					
	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		
	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		
30 (木)	ごはん			米		789 26.5 702	箸を正しく持っていますか? 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みません。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。
	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 でんぷん	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		
	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		
	豆乳プリン	豆乳		水あめ 砂糖	塩		

- 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。