

「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11月 給食献立表



中学校 Aブロック 静岡市立東部学校給食センター

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)	備考
1 (水)	麦入り米飯			米 麦		679	わくわく給食
	緑茶					34.5	
	オリジナルしらす丼	しらす			塩	493	
	野沢菜の炒めもの	かつお節	野沢菜漬物	ごま油 ごま	かつおだし 醤油 みりん		
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 アカモク半ぺん 黒半ぺん うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも			
ヨーグルト	ヨーグルト			砂糖			
2 (木)	米飯			米		810	身近な野菜 「たまねぎ」
	ポークカレー	豚肉 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 とんこつスープ 赤ワイン こしょう カレールウ 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	27.3 424	
	牛乳	牛乳					
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ 枝豆		青じそドレッシング		
	福神漬		だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 酢 塩		
6 (月)	緑茶食パン			パン	緑茶	781	ふるさと給食週間 静岡市「お茶の日」 「緑茶パン」
	牛乳	牛乳				34.3	
	あじフライ	あじ		パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油	塩	425	
	コーンサラダ	チーズ	とうもろこし キャベツ きゅうり		コールスロードレッシング		
	野菜スープ	ベーコン 豚肉	にんじん たまねぎ 白菜 チンゲンサイ		塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
7 (火)	米飯			米		788	ふるさと給食週間 「厚焼卵」
	牛乳	牛乳				30.5	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	大豆油 砂糖 じゃがいも でんぷん	かつおだし 醤油 フィッシュカルシウム 酒 みりん	350	
	厚焼卵	鶏卵 のり		砂糖 でんぷん 植物油	酢 みりん 塩		
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 にんじん もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
8 (水)	米飯			米		888	ふるさと給食週間 「大学いも」
	あさりの佃煮	あさり佃煮				28.1	
	牛乳	牛乳				416	
	キムチチゲ	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん キムチ 大根 白菜 えのきたけ 根深ねぎ	ごま油	かつおだし		
	大学いも			さつまいも 大豆油 砂糖 ごま	醤油 酢		
9 (木)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		860	ふるさと給食週間 「ツナサンド・みかん」
	牛乳	牛乳				37.5	
	ツナサンド	まぐろ油漬	とうもろこし きゅうり	マヨネーズ	こしょう	475	
	チーズ	チーズ					
	じゃがいものトマト煮	鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	じゃがいも 砂糖 大豆油	トマトケチャップ トマトペースト スープストック 塩 こしょう 赤ワイン とんこつスープ		
みかん		みかん					
10 (金)	米飯			米		832	ふるさと給食週間 「みそおでん」
	牛乳	牛乳				36.2	
	みそおでん	豚肉 昆布 さつまあげ 生揚げ うずら卵 みそ	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん	419	
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン		醤油 かつおだし		
	納豆	納豆			たれ からし		
13 (月)	米飯			米		846	手作りでドレッシング 「中華サラダ」
	牛乳	牛乳				31.5	
	生揚げの中華煮	生揚げ 豚肉	にんじん もやし 白菜 チンゲンサイ しいたけ	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	441	
	中華サラダ	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり きくらげ	春雨 砂糖 ごま油	塩 醤油 酢 洋辛子粉		
	えびしゅうまい	たら えび	たまねぎ	豚脂 小麦粉	塩		
14 (火)	米飯			米		866	「みぞけんちん汁」 ってどんな料理？
	牛乳	牛乳				28.6	
	五目ごはん	油揚げ 鶏肉	にんじん たけのこ しいたけ 枝豆	砂糖	醤油 みりん かつおだし フィッシュカルシウム	434	
	コロッケ	牛肉	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油	醤油		
	みぞけんちん汁	豆腐 みそ	ごぼう 大根 こんにゃく 小松菜 根深ねぎ	ごま油	かつおだし いりこだし		
15 (水)	うどん			うどん		763	旬を感じる献立 「秋の香うどん」
	秋の香うどん	鶏肉 かまぼこ	なめこ しめじ えのきたけ にんじん しいたけ 小松菜 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 醤油 塩 みりん 昆布だし	32.5 391	
	牛乳	牛乳					
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		ごまドレッシング		
	蒸しパン			さつまいも 小麦粉 砂糖			
	味付煮干し	かたくちいわし		砂糖 ごま	塩		

※ パンの製造過程で卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、バナナ等が混入する可能性があります。
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆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。

○挿絵・記事:「新食育ブック」、「食育ブック」少年写真新聞社
「学校給食」全国学校給食協会



令和5年11月 給食献立表



中学校 Aブロック 静岡市立東部学校給食センター

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)	備考
16 (木)	米飯			米		858	オーストラリア産の牛肉「ハッシュドビーフソース」
	牛乳	牛乳				27.7	
	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 マッシュルーム トマトピューレ りんごペースト グリンピース	マーガリン ジャがいも 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 デミグラスソース フィッシュカルシウム とんこつスープ	393	
マカロニサラダ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり りんご	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう			
17 (金)	米飯			米		757	大豆もやしを味わおう「ナムル」
	牛乳	牛乳				31.4	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく	大豆油 砂糖	酒 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉	364	
	ナムル		小松菜 にんじん だいずもやし		ナムルドレッシング		
汁ビーフン	鶏肉	にんじん チンゲンサイ きくらげ キャベツ とうもろこし 葉ねぎ	ビーフン ごま油 でんぷん	中華スープの素 醤油 とりがらスープ 塩			
20 (月)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		800	栄養豊富なほうれん草「ほうれん草とコーンのソテー」
	牛乳	牛乳				31.6	
	チキンカツ	鶏肉		植物油 脂 パン粉 小麦粉 大豆油	塩	363	
	ほうれん草とコーンのソテー		ほうれん草 キャベツ とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう		
ミネストローネ	ベーコン	にんにく セロリ にんじん たまねぎ レタス トマト	オリーブ油 マカロニ	とりがらスープ スープストック 野菜ブイヨン 塩 こしょう			
21 (火)	米飯			米		806	和食の日献立
	牛乳	牛乳				29.9	
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぷん		355	
	白菜漬け	塩昆布	白菜		塩 昆布だし 薄口醤油 酢 みりん 赤唐辛子粉		
大根のそぼろ汁	鶏肉 豆腐	大根 にんじん しいたけ 葉ねぎ	里芋 でんぷん	かつおだし 昆布だし 酒 薄口醤油 塩			
22 (水)	米飯			米		770	身近な食品「たまご」
	ふりかけ				かつおごまふりかけ	26.8	
	牛乳	牛乳				479	
	親子煮	かまぼこ 鶏肉 鶏卵	にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 みりん フィッシュカルシウム 醤油		
	荳わかめサラダ	荳わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん		ごまドレッシング		
みかん		みかん					
24 (金)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		828	鉄をしっかりとりよう「クラムチャウダー」
	牛乳	牛乳				30.6	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン チーズ 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	白ワイン とんこつスープ スープストック 塩 こしょう	554	
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン	アーモンド	コールスロッドレッシング		
ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	ぶどう	砂糖				
27 (月)	麦入り米飯			米 麦		790	サクサクの食感を楽しもう「ししゃもの唐揚げ」
	牛乳	牛乳				27.3	
	肉じゃが	豚肉	糸こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	大豆油 ジャがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 フィッシュカルシウム	442	
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぷん 大豆油			
即席漬け		つぼづけ きゅうり キャベツ	ごま	塩			
28 (火)	米飯			米		787	大豆の栄養をいただく「麻婆豆腐」
	牛乳	牛乳				31.8	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース マーボー豆腐の素 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉	451	
	リャンパン	ハム	レタス きゅうり	春雨	青じそドレッシング		
パインアップル缶		パインアップル缶					
29 (水)	平うどん			平うどん		799	秋の味覚「栗」
	カレー南蛮	豚肉 スキムミルク 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ 小松菜	大豆油 でんぷん	カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん 塩 こしょう フィッシュカルシウム	29.3	
	牛乳	牛乳				426	
	焼き栗コロッケ			じゃがいも さつまいも 栗 砂糖 植物油 脂 パン粉 小麦粉 大豆油	塩		
カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用 塩			
30 (木)	米飯			米		818	茶わん蒸しを味わおう
	牛乳	牛乳				31.6	
	田舎煮	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにゃく	じゃがいも 砂糖 ごま油	醤油 かつおだし 塩 みりん フィッシュカルシウム	510	
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油 ごま	酢 醤油 塩		
	茶わん蒸し	鶏卵	枝豆 しいたけ		醤油 塩		
ミックスナッツ	そらめめ ひよこ豆		アーモンド 植物油 脂	塩			

地産地消を推進

地場産物を
食べよう!

地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。

