

「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

両河内中学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る(赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える(緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる(黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
1(水)	あきのかおりうどん	鶏肉 油揚げ	人参 大根 しめじ まいたけ しいたけ 根深ねぎ	うどん でん粉	醤油 塩 みりん かつおの素	639 26.5 359	・静岡市 お茶の日献立
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	いそかあえ	のり	ほうれん草 緑豆もやし		醤油 酒		
	おちゃむしパン	牛乳 卵	茶	ホットケーキの素 砂糖			
2(木)	カミカミカレー	豚肉 いか	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 れんこん トマト りんご チャツネ	米 麦 油 じゃがいも ルウ	赤いウ 中濃ソース ガー粉 フィッシュカラム	811 33.4 507	・いい歯の日献立 ・よくかんで食べよう
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	こんにやくサラダ		キャベツ 小松菜 こんにやく	ドレッシング			
	だいずといりこのポリポリあげ	大豆 煮干し		でん粉 油 砂糖 ごま	醤油 みりん		
6(月)	きれめいりまるがたパン			パン		652 20.4 361	・ふるさと給食週間 ・地産地消(メンチカツ、牛乳)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	メンチカツ	豚肉	玉ねぎ	でん粉 油 パン粉 砂糖 小麦粉	塩		
	ポイルキャベツ		キャベツ 人参		中濃ソース		
7(火)	さつまいものポターージュ	牛乳	玉ねぎ	油 さつまいも 砂糖 バター 小麦粉 生クリーム	ソウルフードの素 塩 こしょう どんこスープ	600 27.1 329	・ふるさと給食週間 ・地産地消(豚肉、小松菜、まぐろ水 煮、もやし、豆腐、 葉ねぎ)
	ごはん			米			
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	やきにく	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン	油	酒 醤油		
	こまつなのツナあえ	ツナ	小松菜 キャベツ	ドレッシング			
8(水)	みそしる	豆腐 みそ	人参 緑豆もやし 葉ねぎ		かつおの素	632 23.1 368	・ふるさと給食週間 ・地産地消(豚も つ、黒はんぺん、す じほこ、うすら卵、 小松菜、もやし、み かん)
	ごはん			米			
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	しずおかおでん	豚もつ 昆布 黒はんぺん すじほこ うすら卵 おでん粉	こんにやく 大根	じゃがいも	醤油 みりん かつおの素		
	ごまあえ		小松菜 緑豆もやし 人参	砂糖 ごま	醤油		
9(木)	みかん		みかん			502 18.7 136	・ふるさと給食週間 ・わくわく給食(用 宗の釜揚げしらす、 用宗のアカモクはん ぺん)
	もちむねのかまあげ しらすどん	しらす 卵 のり		米 砂糖 油	塩 醤油		
	りよくちゃ		茶				
	そくせきづけ		キャベツ 大根	砂糖 ごま	醤油 塩 酢		
	もちむねのアカモク はんぺんいりじる	タラ アカモク	大根 人参 しめじ	でん粉 砂糖	醤油 塩 酒 かつおの素		
10(金)	おちゃクリームだいふく	白いんげん豆 乳製品 練乳	茶	砂糖 もち粉 上新粉 油		636 21.4 331	・ふるさと給食週間 ・地産地消(黒はんぺ んお茶フライ、大根切 干、油揚げ、しめじ、 しいたけ、まいたけ、 豆腐、葉ねぎ)
	ごはん			米			
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	くろはんぺんのおちゃフライ	黒はんぺん	茶	パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー 油	塩		
13(月)	きりぼしだいこんの にももの	油揚げ	大根切干 人参 枝豆	砂糖	醤油 みりん かつおの素	661 29.5 294	・かせに負けない体 を作る食べ物は何か な?(キャベツ、人 参、トマト)
	きのこじる	豆腐 みそ	しめじ しいたけ まいたけ 葉ねぎ		かつおの素		
	しょくパン			パン			
	ぎゅうにゅう	牛乳					
14(火)	ツナサンド	ツナ	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ	塩 こしょう	574 20.7 308	・旬の食べ物は何か な? (秋:大根、里芋)
	じゃがいものトマトに	鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ トマト	油 じゃがいも 砂糖	トマトチップ 塩 こしょう ソウルフードの素 とんこつスープ		
	ようなしかん		洋なし	砂糖			
	ごはん			米			
15(水)	あさりのつくだに	あさり	しょうが	砂糖	醤油	617 23.7 487	・おなかをきれいに する食べ物は何か な?(大豆、ひじ き、ごぼう)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	だいこんとさといもの そぼろに	豚肉	人参 しいたけ 大根 枝豆	里芋 砂糖 でん粉	酒 薄口醤油 みりん かつおの素		
	レモンじょうゆあえ		緑豆もやし ほうれん草 大根切干 レモン		醤油 酒 かつおだし		
15(水)	ごはん			米		617 23.7 487	・おなかをきれいに する食べ物は何か な?(大豆、ひじ き、ごぼう)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	さんがやき	あじ みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう たけのこ	油 でん粉 砂糖	醤油 塩		
	だいずのいそに	ひじき 大豆	人参 いんげん	油 砂糖	醤油 酒 みりん かつおの素		
みそけんちんじる	油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう 大根 根深ねぎ	ごま油	かつおの素 酒 みりん 塩			

わくわく給食の
詳細情報はこちら



おちゃのひ
こんだて

いい歯のひ
こんだて

わくわく
きょうしゅくのひ

11月 給食週間



11月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る(赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える(緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる(黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
16(木)	ごはん			米		660 26.6 346	・ふるさと給食 ・地産地消(豚肉、もやし、豆腐)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	とうふとぶたにくのうまに	豚肉 豆腐	しょうが にんにく 人参 緑豆もやし チンゲン菜	油 でん粉 ごま油	酒 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	パンパンジー	鶏肉	きゅうり キャベツ	油 ドレッシング	塩 醤油		
おとうかん		黄桃	砂糖				
17(金)	ごはん			米		721 35.1 429	・どこの県の郷土料理かな？(鹿児島県：さつま汁)
	のりのつくだに	のり ひじき にぼし かつお		砂糖	醤油 みりん		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	いわしのごますかけ	いわし	しょうが	でん粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	塩 酒 酢 醤油 みりん かつおだし		
	おひたし	油揚げ	小松菜 緑豆もやし		酒 醤油 かつおの素		
さつまじる	鶏肉 豆腐 みそ	大根	さつまいも	かつおの素			
20(月)	ロールパン			パン		596 22.1 448	・旬の食べ物は何かな？(秋：しめじ、えのき)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	オムレツのきのこソースかけ	卵	玉ねぎ しめじ	砂糖 油	塩 酢 トマトチャップ 中濃ソース 赤りん		
	マカロニサラダ		人参 キャベツ きゅうり	マカロニ 油 マヨネーズ	塩 こしょう		
オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ えのきだけ パセリ	油	とりがらスープ こしょう ツリメンの素 塩			
21(火)	カレーうどん	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 根深ねぎ	うどん 油 ルウ でん粉	塩 こしょう 醤油 みりん カレー粉 かつおの素 フィッシュカカオ	719 23.2 368	・よくかんで食べよう
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	くきわかめのサラダ	くきわかめ	緑豆もやし とうもろこし	ドレッシング			
	だいがくいも			さつまいも 油 砂糖 ごま	醤油 酢		
22(水)	ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 しめじ りんご チャツネ	米 油 じゃがいも ルウ	こしょう 中濃ソース ツリメンの素 赤りん トマトチャップ とんこつスープ フィッシュカカオ	723 25.3 355	・血液を作る食べ物は何かな？(牛肉)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	だいこんサラダ	ツナ	大根 きゅうり	ドレッシング			
	かたぬきチーズ	チーズ					
24(金)	ごはん			米		635 27.5 334	・和食の日献立 ・だしのおいしさを感じよう
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	さわらのごまみそかけ	さわら みそ	しょうが	砂糖 ごま	塩 こしょう みりん		
	やさいのふくめに	豚肉	人参 ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつおの素		
	すましじる	豆腐 わかめ	えのきだけ 玉ねぎ		酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
27(月)	ごはん			米		754 26.1 364	・中華料理を楽しもう
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	醤油 中華スープの素 ツリメンの素 オイスターソース トリメン		
	パンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり	はるさめ ドレッシング			
さつまいもとくりのタルト	豆乳		さつまいも 砂糖 くり ショートニング 米粉 コーンフラワー 油				
28(火)	ロールパン			パン		633 26.6 313	・世界の料理を知ろう(オーストラリア)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	フィッシュアンドチップス	マンダイ		でん粉 じゃがいも 油	塩 こしょう 外カリソース		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆	ドレッシング			
コンソメスープ	鶏肉 豚肉 鶏レバー	玉ねぎ とうもろこし 人参	でん粉 砂糖	塩 ツリメンの素 こしょう とりがらスープ			
29(水)	ごはん			米		575 21.1 322	・はしを上手に使う
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	わふうハンバーグ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ	油 でん粉 砂糖 マッシュポテト	トマトチャップ みりん 酒 塩 醤油 かつおだし		
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり		ゆかり粉 塩		
かきたまじる	卵	玉ねぎ えのきだけ 葉ねぎ	でん粉	酒 薄口醤油 塩 かつおの素			
30(木)	ごはん			米		645 26.3 381	・骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな？(ちりめん干し)
	てづくりふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	いなかに	豚肉 生揚げ みそ	にんにく しょうが 大根 人参 こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごま油 砂糖	醤油 かつおの素 酒 みりん		
	ひじきいりおひたし	ひじき	ほうれん草 緑豆もやし		酒 醤油 かつおの素		

※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、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン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。
※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。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
※少年写真新聞社・全国学校給食協会のイラストを使用しています。
※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。
※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。