

「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!](#)

お茶のまち静岡市

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 給食献立表



日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	門屋学校給食センター		備考
		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)	米飯			米		行事食 「いい歯の日」
	牛乳	牛乳				
	田舎煮	豚肉 生揚げ 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	ごま油 じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 塩 酒 みりん	
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉	
	小女子の佃煮	小女子		水あめ	醤油	
2 (木)	米飯 減量			米		ふるさと給食週間 「トマト メンチカツ」
	牛乳	牛乳				
	トマトメンチカツ	豚肉	たまねぎ トマト	小麦粉 パン粉 大豆油		
	野菜のごま和え	かまぼこ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油	
	なめこ汁	豆腐 わかめ みそ	なめこ 根深ねぎ		かつおだし	
6 (月)	減量食パン			パン		ふるさと給食週間 「みかん」
	ツナサンド	まぐろ水煮 まぐろ油漬	きゅうり	マヨネーズ	こしょう	
	牛乳	牛乳				
	ボークビーンズ	豚肉 チーズ 大豆	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	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	
	みかん		みかん			
7 (火)	米飯			米		わくわく給食 ふるさと給食週間
	緑茶		緑茶 お茶の日			
	用宗の釜揚げしらす	しらす			塩	
	きんぴら	豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく	大豆油 砂糖 ごま	みりん 醤油 かつおだし 赤唐辛子粉	
	静岡汁	鶏肉 用宗のアカモクはん ぺん 黒はんぺん 豆腐	白菜 小松菜 根深ねぎ		かつおだし 酒 醤油 塩	
	お茶ワッフル	鶏卵 小豆 乳製品	抹茶	小麦粉 砂糖 植物油		
8 (水)	米飯			米		ふるさと給食週間 「れんこん入り 鶏つくね」
	牛乳	牛乳				
	れんこん入り鶏つくね	豆腐 鶏肉	れんこん たまねぎ 葉ねぎ	でんぶん 砂糖	塩 薄口醤油 醤油 みりん	
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ	ごま		
	静岡の実だくさん汁	豚肉 油揚げ みそ	にんじん 大根 しめじ 小松菜 葉ねぎ		かつおだし	
9 (木)	米飯			米		ふるさと給食週間 「静岡おでん」
	牛乳	牛乳				
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 生揚げ 昆布 うずら卵 さつま あげ 黒はんぺん 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	
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油	酢 醤油 塩	
	青りんごゼリー		りんご	砂糖	ゲル化剤	
10 (金)	ソフトめん			ソフトめん		静岡のしいたけを 知ろう
	オクシズミートソース	豚肉 チーズ スkimミル ク	生姜 にんにく たまねぎ にん じん しいたけ しめじ マッ シュルーム トマト りんご グ リンピース	大豆油 小麦粉 マーガリ ン 生クリーム	赤ワイン 中濃ソース チャ ツネ スープストック とん こつスープ トマトケチャッ プ 塩 こしょう	
	牛乳	牛乳				
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ		和風玉葱ドレッシング	
	焼き栗クロquette			じゃがいも さつまいも パン粉 小麦粉 栗 大豆 油		
13 (月)	米飯 減量			米		乾物を食べよう 「切干大根の 煮物」
	牛乳	牛乳				
	さわらのごまみそかけ	さわら みそ	生姜	大豆油 砂糖 でんぶん ごま	醤油 酒 みりん	
	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	かつおだし 醤油 みりん	
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	たまねぎ ほうれん草	でんぶん	かつお節 昆布だし 薄口 醤油 塩	
14 (火)	米飯			米		旬の食材 「里芋」 を食べよう
	ふりかけ				さかなふりかけ	
	牛乳	牛乳				
	里芋といかの煮物	豚肉 いか 生揚げ	にんじん 大根 こんにゃく	里芋 砂糖	かつおだし 酒 醤油	
	茶わん蒸し	鶏卵	枝豆 しいたけ		醤油	
15 (水)	おひたし	わかめ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし	季節の果物 「りんご」
	食パン			パン		
	牛乳	牛乳				
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 鶏肉 牛乳 スkimミルク	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マー ガリン 大豆油	白ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こしょ う	
	野菜サラダ	ハム	キャベツ きゅうり 枝豆 とう もろこし		イタリアンドレッシング	
16 (木)	りんご		りんご			かぜに負けない 食事をしよう
	麦入り米飯			米 麦		
	ハンバーグカレー (カレー)	豚肉 チーズ スkimミル ク	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん りんご	大豆油 じゃがいも 生ク リーム	塩 とんこつスープ 赤ワイ ン こしょう チャツネ カ レールウ カレー粉 トマト ケチャップ 中濃ソース	
	(ハンバーグ)	鶏肉	たまねぎ	パン粉 大豆油		
	牛乳	牛乳				
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パインアッ プル	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう	

11月 給食献立表



日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	門屋学校給食センター		備考
		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	
17 (金)	米飯 減量			米		中華料理 「パンサンスー」 を知ろう
	牛乳	牛乳				
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根菜	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース 薄口醤油 赤唐辛子粉	
	パンサンスー	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨	中華ドレッシング	
	ショーロンボー	豚肉 鶏肉	たまねぎ	小麦粉		
20 (月)	減量ロールパン			パン		海外の 食文化を知ろう 「オーストラリア料理」
	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	
	野菜スープ	牛肉	にんじん キャベツ ビーツ たまねぎ とうもろこし	でんぶん	塩 こしょう スープストック 薄口醤油 とりがらスープ	
	タルト	鶏卵 乳製品		小麦粉 マーガリン 砂糖		
21 (火)	米飯			米		ふるさと給食 行事食 「和食の日」
	ちらしずし	油揚げ	にんじん たけのこ かんぴょう しいたけ	砂糖	醤油 みりん 塩 合せ酢	
	牛乳	牛乳				
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油		
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 ごぼう 生姜 小松菜 葉ねぎ	里芋	かつおだし	
22 (水)	米飯 減量			米		郷土料理 「のっぺい汁」 を味わおう
	牛乳	牛乳				
	鶏肉のもろみそ焼き	鶏肉 もろみそ みそ	生姜	大豆油	酒 赤唐辛子粉	
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま	塩	
	のっぺい汁	油揚げ 豆腐	にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 根菜ねぎ	里芋 でんぶん	かつおだし 塩 醤油	
24 (金)	平うどん			平うどん		秋の献立を 味わおう
	秋の香うどん	鶏肉 油揚げ	なめこ しめじ えのきたけ にんじん しいたけ 根菜ねぎ		かつおだし 醤油 塩 昆布だし みりん	
	牛乳	牛乳				
	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 黒ごま 砂糖	醤油 酢	
	味付煮干し	カタクチイワシ		砂糖	塩	
27 (月)	米飯 減量			米		海外の 食文化を知ろう 「韓国料理」
	牛乳	牛乳				
	チヂミ		にんじん たまねぎ にら	米粉 大豆油		
	キムチチゲ	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん キムチ 大根 根菜ねぎ	ごま油 じゃがいも	かつおだし	
	ナムル	ハム	ほうれん草 だいずもやし 切干大根	砂糖 ごま油	醤油 酢 かつおだし	
28 (火)	米飯			米		海藻を食べよう 「ひじき」
	牛乳	牛乳				
	いわしの生姜煮	いわし	生姜	砂糖	醤油	
	ひじきの炒め煮	ちくわ ひじき 油揚げ	にんじん たけのこ こんにゃく グリンピース	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし	
	いものこ汁	豆腐 みそ	しめじ 白菜 大根 根菜ねぎ	里芋	かつおだし	
29 (水)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		たんぱく質を とろう 「チキンカツ」
	牛乳	牛乳				
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 大豆油	中濃ソース	
	レタス		レタス			
	野菜のスープ煮	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも	スープストック 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ	
30 (木)	米飯			米		大豆製品を 食べよう 「焼き豆腐」
	牛乳	牛乳				
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 ちくわ	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぶん	醤油 中華スープの素 オイスターソース	
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩	
	フルーツよせ		パインアップル みかん 黄桃			

※製造過程で混入する可能性があるもの
【パン】 卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、
大豆、豚肉、もも、りんご等
【米】 えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉等
【めん類】 卵、そば

※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。
※給食費は全て食材材料費に使われています。
※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

★主食のコンタミネーションにつきましては、学校によって異なります。
詳しく知りたい方は、門屋学校給食センター(TEL 207-8050)までお問い合わせください。



わくわく給食の詳細情報を
ホームページに掲載して
います。詳しくはこちら→



★静岡市の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。詳しく知りたい方は、学校給食課までお問い合わせください。

イラスト出典:「学校給食」「学校の食事」