

「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



しょういちこくし
聖一國師

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國師が宋(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！



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



給食レシピの検索が
しやすくなりました！



日 (曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く 含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	梅ヶ島小中学校 主に力やエネルギーの もとになる 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)	米飯 牛乳 あじのオクシズお茶フライ 野菜のごま和え みそ汁	牛乳 あじ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	せん茶 キャベツ 小松菜 もやし 大根 にんじん 葉ねぎ	米 大豆油 パン粉 小麦粉 でんぶん コーンフラワー ごま 砂糖 じゃがいも	塩 醤油 かつおだし フィッシュカルシウム	610 24.8 498	水見色小献 立・静岡市 お茶の日献立
2 (木)	米飯 牛乳 肉じゃが 和風サラダ 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ ちりめん干し 塩昆布 かつお節	こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖	かつおだし 酒 フィッシュカルシウム 醤油 みりん 和風ドレッシング 酒 醤油 みりん 酢	643 23.9 365	骨や歯を丈夫 にする食べ物 (ちりめん干 し)
6 (月)	減量ミルク食パン チョコレートクリーム 牛乳 フィッシュ&チップス コールドロー 野菜スープ	スキムミルク 牛乳 ホキ 鶏肉	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 白菜 たまねぎ しめじ	パン チョコレートクリーム でんぶん 大豆油 じゃがいも	塩 こしょう コールドロドレッシング 醤油 塩 こしょう コンソメスープの素 とりがらスープ	697 27.4 434	海外の料理 (オーストラ リア)
7 (火)	麦入り米飯 牛乳 カミカミカレー 大根サラダ りんご (缶)	牛乳 豚肉 いか きゅうり 大根 キャベツ りんご	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト れんこん	米 麦 大豆油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 カレールウ 中濃ソース トマトケチャップ フィッシュカルシウム 和風ごまドレッシング	700 22.3 368	いい歯の日 献立
8 (水)	< わくわく給食 > 8日(水) 用宗の釜揚げしらすの二色丼&アカモクはんぺんのみそ汁					543 22.9 240	わくわく給食
9 (木)	米飯 用宗の釜揚げしらすの二色丼 緑茶 なめたけあえ アカモクはんぺんのみそ汁 スイートポテト	スキムミルク 牛乳 鶏卵 ベーコン アアカモクはんぺん 油揚げ わかめ みそ 豆腐	釜揚げしらす 鶏卵 刻みのり 緑茶 白菜 小松菜 なめたけ 大根 にんじん 根深ねぎ	米 砂糖 植物油脂 さつまいも さつまいも じゃがいも 米粉 砂糖 植物油脂	塩 醤油 かつおだし 塩	612 27.3 416	給食の味付け のひみつ (しょうが)
10 (金)	米飯 牛乳 信州煮 おひたし バインアップル (缶)	スキムミルク 牛乳 鶏卵 ベーコン アアカモクはんぺん 油揚げ わかめ みそ 豆腐	釜揚げしらす 鶏卵 刻みのり 緑茶 白菜 小松菜 なめたけ 大根 にんじん 根深ねぎ	米 砂糖 植物油脂 さつまいも さつまいも じゃがいも 米粉 砂糖 植物油脂	塩 醤油 かつおだし 塩	607 22.0 325	給食の味付け のひみつ (だし)
13 (月)	減量ミルク食パン 牛乳 ハムカツ グリーンサラダ さつまいものポタージュ	スキムミルク 牛乳 ハム 牛乳 スキムミルク	パン 大豆油 大豆油 キャベツ きゅうり 枝豆 いんげん たまねぎ	パン 大豆油 大豆油 キャベツ きゅうり 枝豆 いんげん たまねぎ	塩 醤油 かつおだし 塩	672 22.5 397	ふるさと給食 週間 (キャベツ、 牛乳)
14 (火)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のからし和え みかん うどん	スキムミルク 牛乳 鶏肉 油揚げ なめこ しめじ えのきたけ にんじん 大根 しいたけ 根深ねぎ	釜揚げしらす 鶏卵 刻みのり 緑茶 白菜 小松菜 なめたけ 大根 にんじん 根深ねぎ	米 砂糖 植物油脂 さつまいも さつまいも じゃがいも 米粉 砂糖 植物油脂	塩 醤油 かつおだし 塩	552 22.4 337	ふるさと給食 週間 (静岡おでん、 黒はんぺん、 もやし、みか ん)
15 (水)	秋の香うどん 牛乳 海藻サラダ メンチカツ	スキムミルク 牛乳 鶏肉 油揚げ なめこ しめじ えのきたけ にんじん 大根 しいたけ 根深ねぎ	釜揚げしらす 鶏卵 刻みのり 緑茶 白菜 小松菜 なめたけ 大根 にんじん 根深ねぎ	米 砂糖 植物油脂 さつまいも さつまいも じゃがいも 米粉 砂糖 植物油脂	塩 醤油 かつおだし 塩	605 27.1 359	ふるさと給食 (大根)・秋を 感じる献立

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	主に力やエネルギーの もとになる 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 牛乳 中華丼 ナムル コーンしゅうまい	牛乳 豚肉 いか うずら卵	生姜 にんにく にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ	米 大豆油 ごま油 でんぷん	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース とんこつスープ フィッシュカルシウム	610 25.2 391	ふるさと給食 週間 (もやし し)
							
17 (金)	米飯 牛乳 黒半ぺんのごま揚げ 野菜の磯香和え 豚汁	牛乳 黒半ぺん 鶏卵 ちりめん干し 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 大根 根深ねぎ	米 小麦粉 大豆油 ごま 里芋	酒 醤油 かつおだし かつおだし	664 27.0 410	ふるさと給食 週間 (黒半ぺん、もやし)
							
20 (月)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 バンバンジー 杏仁かん	牛乳 豚肉 豆腐  鶏肉 牛乳 寒天	にんにく 生姜 にんじん しいたけ たまねぎ 根深ねぎ キャベツ きゅうり マンゴー	米 大豆油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 砂糖	酒 中華スープの素 テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン 赤唐辛子粉 醤油 棒々鶏ねりごまドレッシング	693 27.0 524	骨や歯を丈夫 にする食べ物 (豆腐)
							
21 (火)	米飯 牛乳 ピカジーニョ コーンサラダ コーヒーゼリー	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 乳製品	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 水あめ	塩 こしょう 酢 コンソメスープの素 トマトケチャップ ハヤシルウ コールスロードレッシング コーヒー	738 23.3 285	海外の料理 (ブラジル)
							
22 (水)	減量ミルク食パン 牛乳 コーンシチュー ハムサラダ りんごヨーグルト	スキムミルク 牛乳 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳 ロースハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン きゅうり キャベツ 枝豆 りんご	パン 大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 砂糖	コンソメスープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム とんこつスープ フレンチドレッシング	684 27.6 533	骨や歯を丈夫 にする食べ物 (牛乳、 チーズ、 ヨーグルト)
							
24 (金)	米飯 牛乳 しらすと青のりの厚焼卵 筑前煮 すまし汁	牛乳 鶏卵 しらす 青のり 鶏肉 豆腐 わかめ	生姜 こんにゃく しいたけ ごぼう にんじん 大根 えのきたけ 葉ねぎ	米 砂糖 植物油 でんぷん 大豆油 じゃがいも 砂糖	塩 酢 かつおだし みりん 酒 みりん 醤油 かつおだし かつおだし 塩 薄口醤油	587 20.6 369	和食の日
							
27 (月)	米飯 牛乳 鶏肉とじゃがいものみそからめ 即席漬け けんちん汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐	生姜 にんじん つぼづけ きゅうり キャベツ ごぼう しいたけ 大根 こんにゃく 葉ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 大豆油 砂糖 アーモンド ごま 大豆油	酒 醤油 みりん かつおだし 醤油 塩	655 22.9 371	水見色小献立
							
28 (火)	米飯 牛乳 里芋といかの煮物 野菜のアーモンド和え フルーツよせ ソフトめん	牛乳 いか 豚肉 さつまあげ 生揚げ 鶏肉 豆腐	にんじん 大根 こんにゃく キャベツ ほうれん草 もやし パインアップル みかん	米 里芋 砂糖 アーモンド 砂糖	かつおだし 酒 醤油 醤油	625 24.5 331	旬の食べ物 は どれかな (里芋、大根)
							
29 (水)	米飯 牛乳 ミートソース 牛乳 ポテトサラダ 黄桃 (缶)	牛肉 豚肉 牛乳 ボークハム 黄桃	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ キャベツ きゅうり 黄桃	ソフトめん 大豆油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	塩 赤ワイン こしょう オールスパイス フィッシュカルシウム ハヤシルウ チャツネ デミグラスソース 中濃ソース トマトケチャップ コンソメスープの素 こしょう	690 25.3 355	大川小献立
							
30 (木)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 野菜のツナ和え ししゃものフライ	牛乳 豚肉 生揚げ まぐろ油漬 ししゃも	大根 枝豆 にんじん しいたけ 小松菜 白菜	米 大豆油 里芋 でんぷん 砂糖 パン粉 でんぷん 小麦粉 大豆油	酒 醤油 青じそドレッシング 塩 こしょう	655 25.7 367	あごをきたえ る食べ物 (ししゃも)
							

☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。
☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。
☆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。
☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。

※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、
「ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。

☆パンの製造過程で、卵、くるみ、ごま、大豆、りんご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。
☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。