「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（ちゃ）

聖一国師（しょういちこくし）

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！

お茶を通して
静岡のことを
もっと知ろう！

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！

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

中学校　Cブロック　門屋学校給食センター

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)	米飯			米		796 27.4 696	お茶の日にちなんだ献立
	抹茶ふりかけ				昆布抹茶ふりかけ		
	牛乳	牛乳	静岡市 お茶の日				
	ちくわの茶揚げ	ちくわ	緑茶	小麦粉　大豆油	フィッシュカルシウム		
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり　大根		こしょう　ごまドレッシング		
	みそ汁	豆腐　わかめ　みそ	たまねぎ　小松菜　根深ねぎ		かつおだし		
	シュークリーム	加糖脱脂練乳　鶏卵		小麦粉			
2(木)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		850 38.4 359	北海道の料理を知ろう
	牛乳	牛乳					
	さけのマヨネーズ焼き	さけ　牛乳　チーズ　鶏卵		マヨネーズ　ノンエッグマヨネーズ　大豆油	塩　こしょう		
	じゃがバター		パセリ	じゃがいも　マーガリン	塩		
	カレースープ	ウインナー	にんにく　たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　とうもろこし　キャベツ	大豆油	カレールウ　カレー粉　塩　こしょう　とりがらスープ		
6(月)	米飯			米		746 28.8 413	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		
7(火)	米飯			米		775 25.7 424	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		
8(水)	食パン			パン		849 39.6 406	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					
	ポークビーンズ	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				
9(木)	米飯			米		605 27.1 244	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　黒半ぺん　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			
10(金)	米飯			米		744 31.1 346	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	でんぷん　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		
13(月)	米飯			米		738 30.2 401	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　黒半ぺん　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		
14(火)	ソフトめん			ソフトめん		832 30.8 453	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　スキムミルク	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　フィッシュカルシウム		
	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		
	焼き栗コロッケ			じゃがいも　さつまいも　パン粉　小麦粉　栗　大豆油			
15(水)	米飯			米		798 36.6 473	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　でんぷん　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	でんぷん	かつお節　昆布だし　薄口醤油　塩		
16(木)	米飯			米		731 31.0 586	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		
	おひたし	わかめ	ほうれん草　キャベツ		醤油　かつおだし		

11月　給食献立表

中学校　Cブロック　門屋学校給食センター

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
17（金）	食パン			パン		743 26.7 391	季節の果物「りんご」
	牛乳	牛乳					
	クラムチャウダー	あさり　ベーコン　鶏肉 牛乳　スキムミルク	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		
	りんご		りんご				
20（月）	麦入り米飯			米　麦		940 29.6 359	かぜに負けない食事をしよう
	ハンバーグカレー（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	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		
21（火）	米飯			米		837 31.5 599	中華料理「バンサンスー」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　薄口醤油　赤唐辛子粉		
	バンサンスー	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		
	ショーロンポー	豚肉　鶏肉	たまねぎ	小麦粉			
22（水）	ロールパン			パン		838 30.7 356	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	でんぷん	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			
24（金）	米飯			米		764 28.6 436	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		
27（月）	米飯			米		747 28.6 396	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　根深ねぎ	里芋　でんぷん	かつおだし　塩　醤油		
28（火）	平うどん			平うどん		771 29.9 404	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　根深ねぎ		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		
29（水）	米飯　減量			米		780 27.8 411	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　根深ねぎ	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		
30（木）	米飯			米		700 28.0 427	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　根深ねぎ	里芋	かつおだし		

※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。

★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合わせください。

イラスト出典：「学校給食」「学校の食事」