

「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



日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	門屋学校給食センター	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	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		
1 (水)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン	665 30.7 323	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		
	じゃがバター		パセリ	じゃがいも マーガリン		
	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		
2 (木)	米飯			米	613 23.4 374	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		
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし			
	小女子の佃煮	小女子		水あめ		
6 (月)	米飯 減量			米	591 20.3 378	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		
	なめこ汁	豆腐 わかめ みそ	なめこ 根深ねぎ			
7 (火)	減量食パン			パン	660 30.8 360	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		
	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		
	みかん		みかん			
8 (水)	米飯			米	558 23.4 197	わくわく給食 ふるさと給食週間
	緑茶		緑茶			
	用宗の釜揚げしらす	しらす				
	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		
	静岡汁	鶏肉 用宗のアカモクはん べん 黒半べん 豆腐	白菜 小松菜 根深ねぎ			
	お茶ワッフル	鶏卵 小豆 乳製品	抹茶	小麦粉 砂糖 植物油		
9 (木)	米飯			米	626 26.1 320	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		
	きゅうりとつば漬けの和え物		きゅうり つばづけ	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			
10 (金)	米飯			米	619 25.3 362	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 黒半べん おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも		
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油		
	青りんごゼリー		りんご	砂糖		
13 (月)	ソフトめん			ソフトめん	686 25.0 372	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		
	牛乳	牛乳				
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ			
	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		
14 (火)	米飯 減量			米	631 30.0 420	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		
	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		
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	たまねぎ ほうれん草	でんぶん		
15 (水)	米飯			米	606 26.1 550	旬の食材 「里芋」 を食べよう
	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		
	茶わん蒸し おひたし	鶏卵 わかめ	枝豆 しいたけ ほうれん草 キャベツ			
16 (木)	食パン			パン	611 22.4 352	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		
	野菜サラダ	ハム	キャベツ きゅうり 枝豆 とう もろこし			
	りんご		りんご			

11月 給食献立表



日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	門屋学校給食センター	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	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		
17 (金)	麦入り米飯			米 麦	753	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	25.1	
	(ハンバーグ)	鶏肉	たまねぎ	パン粉 大豆油	327	
	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		
20 (月)	米飯 減量			米	666	中華料理 「パンサンサー」 を知ろう
	牛乳	牛乳			26.3	
	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 でんぶんごま油	513	
	パンサンサー	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨		
	ショールンボー	豚肉 鶏肉	たまねぎ	小麦粉		
21 (火)	減量ロールパン			パン	653	海外の 食文化を知ろう 「オーストラリア料理」
	牛乳	牛乳			24.1	
	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	329	
	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		
	タルト	鶏卵 乳製品		小麦粉 マーガリン 砂糖		
22 (水)	米飯			米	640	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	23.8	
	牛乳	牛乳			391	
	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		
24 (金)	米飯 減量			米	578	郷土料理 「のっぺい汁」 を味わおう
	牛乳	牛乳			22.8	
	鶏肉のもろみそ焼き	鶏肉 もろみそ みそ	生姜	大豆油	359	
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま		
	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 でんぶん		
27 (月)	平うどん			平うどん	616	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		24.6	
	牛乳	牛乳			377	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅			
	大学いも			さつまいも 大豆油 黒ごま 砂糖		
28 (火)	米飯 減量			米	658	海外の 食文化を知ろう 「韓国料理」
	牛乳	牛乳			23.4	
	チヂミ		にんじん たまねぎ にら	米粉 大豆油	372	
	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		
	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		
29 (水)	米飯			米	582	海藻を食べよう 「ひじき」
	牛乳	牛乳			23.6	
	いわしの生姜煮	いわし	生姜	砂糖	384	
	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		
	いものこ汁	豆腐 みそ	しめじ 白菜 大根 根深ねぎ	里芋		
30 (木)	ミルク食パン	スキムミルク		パン	612	たんぱく質を とろう 「チキンカツ」
	牛乳	牛乳			25.3	
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 大豆油	363	
	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		

※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」