

「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！





令和5年 11月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
1日(水)は、給食はありません							
木	ロールパン 牛乳	牛乳	ロールパン	【静岡市お茶の日】			
	大豆とウインナーのトマト煮	大豆 ウインナー チーズ	玉ねぎ にんじん トマト	植物油 砂糖 生クリーム	11/1は静岡にお茶を広めた「聖 一国師」の誕生日です。		
	お茶ポテトフライ		抹茶	じゃがいも 植物油	821kcal		
	お茶プリン	豆乳	抹茶	砂糖 植物油	33.9g	31.5g	3.4g
月	用宗の釜揚げしらす丼	油揚げ しらす 卵	しいたけ たけのこ 枝豆 にんじん	精米 砂糖 でん粉 植物油	【わくわく給食第3弾】		
	お茶		緑茶		駿河区の食材を使った献立で す。アカモクは海藻の仲間 で、シャキシャキ・ネバネバ！		
	用宗のアカモクはんぺん入りスープ	アカモク入りはんぺん 豆腐	えのきたけ 大根 根菜ねぎ	植物油	734kcal		
	静岡県産みかんのタルト	乳製品 卵	みかん	小麦粉 マーガリン 植物油 砂糖 米粉	25.5g	16.5g	3.3g
火	玄米入り食パン 牛乳	牛乳	玄米入り食パン	【彩を楽しもう】			
	大豆チョコレート	大豆粉 ココア スキムミルク		植物油 砂糖	781kcal		
	ツナと野菜のマヨネーズ焼き	まぐろ油漬け まぐろ水煮 チーズ	玉ねぎ コーン ピーマン	じゃがいも マヨネーズ	30.6g 35.5g 2.9g		
	五目ワンタンスープ	肉入りワンタン 豆腐	にんじん たけのこ 白菜 小松菜		【いい歯の日】		
水	カミカミカレーライス	豚肉 いか スキムミルク	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん れんこん たけのこ	精米 精麦 植物油 じゃがいも	11月8日は「いい歯の日」 歯やあごをしっかりと使うことが できる食材を使いました。		
	牛乳	牛乳			830kcal		
	茎わかめサラダ	わかめ 茎わかめ	キャベツ コーン	ドレッシング	砂糖	27.8g	23.3g 2.7g
	ヨーグルト	乳製品	寒天	砂糖	【野菜をたっぷり食べよう】		
木	麦入りごはん 牛乳	牛乳	精米 精麦	チーホーサイは人気メニューで すね。野菜も6種類しっかり入っ ています。			
	メンチカツ	鶏肉 牛肉 豚肉	玉ねぎ	植物油 豚脂 パン粉 砂糖 小麦粉	820kcal		
	チーホーサイ	鶏肉	にんじん たけのこ キャベツ チンゲン菜 なら 生姜	植物油 砂糖 春雨	29.1g 27.9g 2.1g		
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 根菜ねぎ	じゃがいも	【秋が旬の食材】		
金	麦入りごはん 牛乳	牛乳	精米 精麦	かぼちゃも食べごろですが、大 豆の収穫も秋に全盛期をむかえ ます。			
	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン	植物油 砂糖 パン粉 牛脂	805kcal		
	かぼちゃと豆のサラダ	大豆 青大豆 金時豆	かぼちゃ キャベツ きゅうり	マヨネーズ	28.7g 28.5g 2.4g		
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵	にんじん 玉ねぎ 根菜ねぎ		【骨や歯を丈夫にする食べ物】		
月	麻婆丼	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	生姜 にんにく にんじん 根菜ねぎ ししいたけ たけのこ	精米 精麦 砂糖 でん粉 植物油	豆腐はたんぱく質だけでなくカル シウムも多く含みます。		
	牛乳	牛乳			767kcal		
	ナムル	わかめ	小松菜 もやし にんじん	ドレッシング	砂糖	30.5g	21.7g 2.8g
	青りんごゼリー		りんご		【カレースパゲッティー】		
火	カレースパゲッティー	豚肉 鶏肉 スキムミルク チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん りんご	ソフトめん 植物油 じゃがいも	野菜の切り方などを前回と変え て、食べやすくしました。		
	牛乳	牛乳			799kcal		
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン	キャベツ コーン	植物油	31.5g 24.4g 3.0g		
	フルーツ杏仁		バインアップル 黄桃	杏仁寒天 砂糖	【ふるさと給食週間①】		
水	麦入りごはん 牛乳	牛乳	精米 精麦	初日は静岡のB級グルメとしても名 高い「黒はんぺんのフライ」です。			
	黒はんぺんのフライ	さば いわし たら		植物油 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー	755kcal		
	五目金平	鶏肉	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	植物油 砂糖 ごま	27.4g 22.2g 2.7g		
	さつま汁	豆腐 油揚げ みそ	葉ねぎ 玉ねぎ	植物油 さつまいも	【ふるさと給食週間②】		
木	ツナそぼろごはん 牛乳	牛乳 まぐろ油漬け 卵	生姜	精米 砂糖	ツナ缶の生産シェア97%！		
	和風サラダ		キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	822kcal		
	静岡の実だくさん汁	さつまあげ 青のりボール 豆腐 みそ	小松菜 にんじん 玉ねぎ		33.9g 29.1g 2.8g		
					【ふるさと給食週間③】		
金	静岡県産枝豆	バーガーパン	バーガーパン	静岡県産の枝豆、静岡市内産の 小松菜、みかんが使われていま す。			
	枝豆コロッケ	枝豆	植物油 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	719kcal			
	ガー	ポイルキャベツ	キャベツ		30.3g 26.2g 2.5g		
	牛乳	牛乳					
	小松菜入りクラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん 小松菜	じゃがいも			
	みかん		みかん				

令和5年 11月学校給食予定献立表							
蒲原中学校							
日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
20 月	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【ふるさと給食週間④】		
	静岡県産シイラのみそあんかけ	みそ	シイラ	でん粉 植物油 砂糖	県内産のシイラを使用しました！		
	ごま和え		もやし キャベツ にんじん	砂糖 ごま	しめじやしいたけも県内産！		
	豆腐ときのこのスープ	鶏肉 豆腐	えのきたけ しめじ ししいたけ		758kcal		
21 火	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	32.6g	24.6g	2.3g
	ふりかけ(のりたまご)	大豆粉 まぐろ削り節 のり	いんげん豆 抹茶	ごま 砂糖 コーンスターチ	【ふるさと給食週間⑤】		
	静岡おでん	卵 スキムミルク 青のり	こんにゃく 大根	植物油 小麦粉	最終日は「静岡おでん」です。		
	おひたし	牛すじ 豚もつ 昆布 さつまあげ	こんにゃく 大根	じゃがいも	おでん粉をかけていただきます！		
22 水	たい焼き	あずき		砂糖 小麦粉 とうもろこし粉	静岡県で作られている食材を		
	マーガリン入りロールパン 牛乳	牛乳		植物油 米粉	知ることではできましたか？		
	さつまいものシチュー	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん コーン		家でも地産地消に取り組みま		
	フレンチサラダ		枝豆	バター	しょう！		
24 金	洋なしゼリー		パプリカ キャベツ きゅうり	砂糖	29.3g	18.2g	2.8g
	麦入りごはん 牛乳	牛乳			【秋が旬の食材を楽しもう】		
	さばの塩焼き	さば			さつまいものペースト、角切りの		
	切干大根の煮物	さつまあげ	切干大根 にんじん		さつまいもの2種類を使いま		
27 月	みそけんちん汁	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	にんじん こんにゃく ごぼう	じゃがいも 植物油	28.3g	33.1g	2.5g
	麦入りごはん 牛乳	牛乳			【和食の日】		
	鶏肉のみそがらめ	鶏肉 みそ			和食の特徴である「うま味」を活か		
	キャベツの即席漬け	塩昆布	キャベツ きゅうり	ごま	しました。		
28 火	のつべい汁	鶏肉 油揚げ	こんにゃく ごぼう 大根 にんじん	里芋 でん粉	741kcal		
	ロールパン 牛乳	牛乳			36.2g	21.7g	2.9g
	チキンバルミジャーノ	鶏肉 チーズ	玉ねぎ にんにく トマト	植物油 砂糖 パン粉 小麦粉	【給食の味付けのひみつ】		
	フライドポテト			でん粉	のつべい汁にはかつおからとった		
29 水	野菜スープ	鶏肉	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	じゃがいも 植物油	だしが使われています。		
	ワインゼリー		えのきたけ	砂糖	28.8g	26.7g	2.0g
	肉みそひじき丼	鶏肉 豚肉 ひじき みそ	玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜	精米 精麦 植物油 砂糖	【世界の料理		
	牛乳	牛乳			オーストラリア・ニュージーランド】		
30 木	ゆかり和え		キャベツ きゅうり ゆかり	ごま	「チキンバルミジャーノ」はチキン		
	ほうれん草とうずら卵のスープ	ベーコン うずら卵 豆腐	ほうれん草 コーン		カツにトマトソースとチーズをか		
	麦入りごはん 牛乳	牛乳			けて食べるオーストラリアの料理		
	生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ	しいたけ たけのこ 玉ねぎ	植物油 砂糖 でん粉	です。		
木	パンサンスー		白菜		827kcal		
			にんじん キャベツ きゅうり	マロニー ごま 植物油 砂糖	31.3g	31.4g	3.1g
木					【おなかをきれいにする食べ物】		
					ひじきは食物繊維を多く含みま		
木					す。		
					780kcal		
木					31.1g	25.0g	3.0g
					【どの国の料理かな？】		
木					768kcal		
					30.5g	24.8g	2.2g

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※パンには小麦・乳が含まれます。

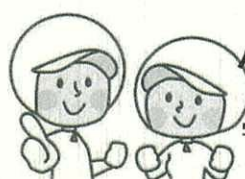
※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。



★詳しくはこちらから★
わくわく給食の詳細・
給食のレシピなどを掲載中！！

★調理員募集！！★



蒲原中学校給食室では、
パート調理員を募集しています！
興味のある方はお気軽に、
学校または学校給食課(Tel:354-2551)
までご連絡ください。