

「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



しょういちこくし 聖一国師

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!



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！水出し緑茶の美味しい淹れ方

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。
水筒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】

水筒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

両河内学校給食センター

中学校

日(曜)	献立	主に体を作る(赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える(緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる(黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
1(水)	秋の香りうどん	鶏肉 油揚げ	人参 大根 しめじ まいたけ しいたけ 根深ねぎ	うどん でん粉	醤油 塩 みりん かつおの素	779 31.6 391	・静岡市 お茶の日献立
	牛乳	牛乳					
	磯香あえ	のり	ほうれん草 緑豆もやし		醤油 酒		
	お茶蒸しパン	牛乳 卵	茶	ホットケーキの素 砂糖 バター			
2(木)	カミカミカレー	豚肉 いか	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 れんこん トマト りんご チャツネ	米 麦 油 じゃがいも ルウ	赤いり 中濃ソース 加-粉 フィッシュカラム	991 39.5 562	・いい歯の日献立 ・よくかんで食べよう
	牛乳	牛乳					
	こんにやくサラダ		キャベツ 小松菜 こんにやく	ドレッシング			
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 煮干し		でん粉 油 砂糖 ごま	醤油 みりん		
6(月)	切れ目入り丸型パン			パン		863 26.9 405	・ふるさと給食週間 ・地産地消(メンチカツ、牛乳)
	牛乳	牛乳					
	メンチカツ	豚肉	玉ねぎ	でん粉 油 パン粉 砂糖 小麦粉	塩		
	ポイルキャベツ		キャベツ 人参		中濃ソース		
	さつまいものポターージュ	牛乳	玉ねぎ	油 さつまいも 砂糖 バター 小麦粉 生クリーム	コンソメの素 塩 こしょう こんこつスープ		
7(火)	ごはん			米		705 31.4 350	・ふるさと給食週間 ・地産地消(豚肉、 小松菜、まぐろ水 煮、もやし、豆腐、 葉ねぎ)
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン	油	酒 醤油		
	小松菜のツナあえ	ツナ	小松菜 キャベツ	ドレッシング			
	みそ汁	豆腐 みそ	人参 緑豆もやし 葉ねぎ		かつおの素		
8(水)	ごはん			米		774 26.8 396	・ふるさと給食週間 ・地産地消(豚も つ、黒はんぺん、す じぼこ、うすら卵、 小松菜、もやし、み かん)
	牛乳	牛乳					
	静岡おでん	豚もつ 昆布 黒はんぺん すじぼこ うすら卵 おでん粉	こんにやく 大根	じゃがいも	醤油 みりん かつおの素		
	ごまあえ みかん		小松菜 緑豆もやし 人参	砂糖 ごま	醤油		
9(木)	用宗の釜揚げしらす丼	しらす 卵 のり		米 砂糖 油	塩 醤油	640 23.5 170	・ふるさと給食週間 ・わくわく給食(用 宗の釜揚げしらす、 用宗のアカモクはん ぺん)
	緑茶		茶				
	即席漬け		キャベツ 大根	砂糖 ごま	醤油 塩 酢		
	用宗のアカモク はんぺん入り汁	タラ アカモク	大根 人参 しめじ	でん粉 砂糖	醤油 塩 酒 かつおの素		
	お茶クリーム大福	白いんげん豆 乳製品 練乳	茶	砂糖 もち粉 上新粉 油			
10(金)	ごはん			米		760 25.5 357	・ふるさと給食週間 ・地産地消(黒はんぺ んお茶フライ、大根切 干、油揚げ、しめじ、 しいたけ、まいたけ、 豆腐、葉ねぎ)
	牛乳	牛乳					
	黒はんぺんのお茶フライ	黒はんぺん	茶	パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー 油	塩		
	切干大根の煮物 きのこ汁	油揚げ 豆腐 みそ	大根切干 人参 枝豆 しめじ しいたけ まいたけ 葉ねぎ	砂糖	醤油 みりん かつおの素 かつおの素		
13(月)	食パン			パン		828 38.3 421	・かぜに負けない体 を作る食べ物は何か な?(キャベツ、人 参、トマト)
	スライスチーズ	チーズ					
	牛乳	牛乳					
	ツナサンド	ツナ	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ	塩 こしょう		
	じゃがいものトマト煮 洋なし缶	鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ トマト	油 じゃがいも 砂糖	トマトチャップ 塩 こしょう コンソメの素 とんこつスープ		
14(火)	ごはん			米		711 24.2 327	・旬の食べ物は何か な?(秋:大根、里芋)
	あさりの佃煮	あさり	しょうが	砂糖	醤油		
	牛乳	牛乳					
	大根と里芋のそぼろ煮 レモンじょうゆあえ	豚肉	人参 しいたけ 大根 枝豆 緑豆もやし ほうれん草 大根切干 レモン	里芋 砂糖 でん粉	酒 薄口醤油 みりん かつおの素 醤油 酒 かつおだし		
15(水)	ごはん			米		786 29.7 578	・おなかをきれいに する食べ物は何か な?(大豆、ひじ き、ごぼう)
	牛乳	牛乳					
	さんが焼き	あじ みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう たけのこ	油 でん粉 砂糖	醤油 塩		
	大豆の磯煮 みそけんちん汁	ひじき 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	人参 いんげん ごぼう 大根 根深ねぎ	油 砂糖 ごま油	醤油 酒 みりん かつおの素 かつおの素 酒 みりん 塩		

お茶の日
献立

いい歯の日
献立

わくわく
給食の日

わくわく給食の
詳細情報はこちら



11月 給食献立表

両河内学校給食センター

中学校

日(曜)	献立	主に体を作る(赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える(緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる(黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
16(木)	ごはん			米		800 31.3 369	・ふるさと給食 ・地産地消(豚肉、もやし、豆腐)
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しょうが にんにく 人参 緑豆もやし チンゲン菜	油 でん粉 ごま油	酒 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	パンパンジー	鶏肉	きゅうり キャベツ	油 ドレッシング	塩 醤油		
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
17(金)	ごはん			米		863 38.3 456	・どこの県の郷土料理かな?(鹿児島県:さつま汁)
	のりの佃煮	のり ひじき にぼし かつお		砂糖	醤油 みりん		
	牛乳	牛乳					
	いわしのごま酢かけ	いわし	しょうが	でん粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	塩 酒 酢 醤油 みりん かつおだし		
	おひたし	油揚げ	小松菜 緑豆もやし		酒 醤油 かつおの素		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根	さつまいも	かつおの素		
20(月)	ロールパン			パン		728 26.5 500	・旬の食べ物は何かかな?(秋:しめじ、えのき)
	牛乳	牛乳					
	オムレツのきのこソースかけ	卵	玉ねぎ しめじ	砂糖 油	塩 酢 トマトチャップ 中濃ソース 赤りん		
	マカロニサラダ		人参 キャベツ きゅうり	マカロニ 油 マヨネーズ	塩 こしょう		
	オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ えのきだけ パセリ	油	とりがらスープ こしょう ツツジの素 塩		
21(火)	カレーうどん	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 根深ねぎ	うどん 油 ルウ でん粉	塩 こしょう 醤油 みりん カレー粉 かつおの素 フィッシュカカウ	874 27.6 400	・よくかんで食べよう
	牛乳	牛乳					
	萠わかめのサラダ	くきわかめ	緑豆もやし とうもろこし	ドレッシング			
	大学芋			さつまいも 油 砂糖 ごま	醤油 酢		
22(水)	ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 しめじ りんご チャツネ	米 油 じゃがいも ルウ	こしょう 中濃ソース ツツジの素 赤りん トマトチャップ とんこつスープ フィッシュカカウ	877 29.3 369	・血液を作る食べ物は何かかな?(牛肉)
	牛乳	牛乳					
	大根サラダ	ツナ	大根 きゅうり	ドレッシング			
	型抜きチーズ	チーズ					
24(金)	ごはん			米		781 32.2 358	・和食の日献立 ・だしのおいしさを感じよう
	牛乳	牛乳					
	さわらのごまみそかけ	さわら みそ	しょうが	砂糖 ごま	塩 こしょう みりん		
	野菜の含め煮	豚肉	人参 ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつおの素		
	すまし汁	豆腐 わかめ	えのきだけ 玉ねぎ		酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
27(月)	ごはん			米		902 30.7 389	・中華料理を楽しもう
	牛乳	牛乳					
	マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	醤油 中華スープの素 ツツジの素 オイスターソース トマトソース		
	パンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり	はるさめ ドレッシング			
	さつまいもと栗のタルト	豆乳		さつまいも 砂糖 くり ショートニング 米粉 コーンフラワー 油			
28(火)	ロールパン			パン		758 31.6 336	・世界の料理を知ろう(オーストラリア)
	牛乳	牛乳					
	フィッシュアンドチップス	マンダイ		でん粉 じゃがいも 油	塩 こしょう 外カリソース		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆	ドレッシング			
	コンソメスープ	鶏肉 豚肉 鶏レバー	玉ねぎ とうもろこし 人参	でん粉 砂糖	塩 ツツジの素 こしょう とりがらスープ		
29(水)	ごはん			米		757 28.3 419	・はしを上手に使おう
	牛乳	牛乳					
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ	油 でん粉 砂糖 マッシュポテト	トマトチャップ みりん 酒 塩 醤油 かつおだし		
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり		ゆかり粉 塩		
	かき玉汁	卵	玉ねぎ えのきだけ 葉ねぎ	でん粉	酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
	味付け煮干し	いわし		砂糖			
30(木)	ごはん			米		796 31.2 414	・骨や歯を丈夫にする食べ物は何かかな?(ちりめん干し)
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢		
	牛乳	牛乳					
	田舎煮	豚肉 生揚げ みそ	にんにく しょうが 大根 人参 こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごま油 砂糖	醤油 かつおの素 酒 みりん		
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 緑豆もやし		酒 醤油 かつおの素		

※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。
 ※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。
 ※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。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
 ※少年写真新聞社・全国学校給食協会のイラストを使用しています。
 ※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。