

「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ずる機会をつくる
- 【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



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!



しょういちこくし 聖一国師



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。



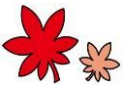
【ステップ2】

30分から1時間でお茶が出てきます。



色が出てきたね!





和食を食べよう

秋は実りの季節。自然に感謝し、五穀豊穡を祈る行事が、全国各地で行われます。米などの和食に欠かせない作物が収穫される、日本の食文化にとって大切なこの秋の日に、「和食」文化の良さや継承していくことを改めて見直してほしいという願いから、11月24日が「いい日本食」「和食の日」と決められました。だしのおいしさ、食材の豊富さ、健康によい食事の「和食」をぜひ味わいましょう。



ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食べ物を多く使用し、紹介する献立です。



★11月13日～17日はふるさと給食週間

★給食のない日は、学年だより等でご確認下さい。

清水入江小学校

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			主な調味料	栄養量			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g
	ふるさと給食の日 茶めし		茶	米	酒 塩	596	25.0	531	2.2
1 (水)	お茶ふりかけ	こんぶ のり	まっ茶	米 でんぷん さとう	塩	11月1日は静岡市お茶の日 新茶の時期に限らず、一年中お茶に親しんでほしいという願いから、「お茶の日」が定められました。お茶は飲むだけでなく料理に入れて食べると、体によい成分をまるごととることができます。			
	牛乳	牛乳							
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん だいず (サバ イワシ タラ)		パンこ 油 ごむぎこ でんぷん さとう コーンスター	塩 みりん 魚介エキス (ワ、鯉、鰻)				
	だいずのいそにみそしる	だいず 油あげ ひしき	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油	しょうゆ かつお節 (だし)				
	ふるさと給食の日 りんごパン		りんご	パン		638	24.7	397	2.3
2 (木)	牛乳	牛乳				さつまいも さつまいもにはりんごの10倍のビタミンCがあります。不足しがちな食物せんいもいっぱいです。			
	さつまいものカレースープ	ふた肉	たまねぎ にんじん トマト 卵イタリょうが にんにく	さつまいも カレールウ 油	とんこつスープ コショウ カレーこ 塩 こしょう				
	くきわかめのサラダ	わかめ くきわかめ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	ごま 油 さとう	しょうゆ 酢 塩				
	ヨーグルト	ヨーグルト		さとう					
6 (月)	ちゅうかおこわ	とり肉	たけのこ クリンピース しいたけ しょうが	米 もち米 さとう 油	しょうゆ 酒 塩	564	20.0	298	2.4
	牛乳	牛乳				食事で体をあたためよう 中国の料理は油を多く使います。油は少しの量で多くのエネルギーをとることができ、体を中からあたためてくれます。			
	あげぎょうざ	とり肉 だいず	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	ごむぎこ ラード 油 でんぷん さとうごま油	しょうゆ 塩 魚介エキス ポークエキス				
	ナムル		もやし ほうれん草 ヤマト にんじん にんにく	さとう ごま 油	しょうゆ 酢 赤とうがらし				
わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ ほねぎ		とりがらす 中華スープ 塩 しょうゆ こしょう					
8 (水)	マーガリンパン(少)			パン マーガリン		663	27.3	406	3.0
	牛乳	牛乳				自分の体は自分で守ろう 食事の前には、必ずせっけんを使った正しい手洗いとうがいで、カゼのウィルスやバイキンを、体の中に入れないようにしましょう。			
	やきそば	ふた肉 あおのり	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん 油 ごま	ソース 酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう				
	はくさいと肉だんごのスープ	とり肉 ふた肉 だいず	はくさい 卵イタリょうが たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	ラード さとう でんぷん	とりがらす 酒 コショウ しょうゆ 塩 こしょう				
チーズ	チーズ								
9 (木)	ふるさと給食の日 さくらごはん			米 むぎ	しょうゆ 酒	525	22.8	140	2.5
	しらすどん				塩	わくわく給食 ★今月は「釜揚げしらす」と「あかもく(海そうの仲間)を入れたつみれ」です。どちらも用宗産です。しすまへの海の幸を、味わってみましょう。			
	かまあげしらす	しらす (イワシ)							
	お茶		茶	お茶 しらす あかもく入りつみれ					
	あつやきたまご	たまご		さとう 油 でんぷん	酢 みりん しょうゆ かつおだし				
あかもく入りつみれ汁	つみれ(タラ・あかもく) とうふ みそ	だいこん はくさい にんじん ねぶかねぎ	さといも	かつお節(だし)					
お茶クリームだいふく	白いんげん豆 乳	茶		さとう もち粉 米					
10 (金)	カレーライス	ふた肉 チーズ	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	米 むぎ		663	24.5	554	1.6
	牛乳	牛乳				食物せんいでおなかのそうじ わかめやこんぶ、ひじきなどの海そうには、ビタミンや無機質と食物せんいがたくさんあります。おなかのそうじをして、病気に負けない体をつくりまします。			
	ポークカレー			じゃがいも カレールウ 油	とんこつスープ ワインソース チャツネ カレーこ こしょう				
	かいそうサラダ	わかめ 赤つのまだ 白きりんさい こんぶ 青つのまだ かんてん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン あおじそ	さとう	しょうゆ 酢 かつお節エキス				
りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご	さとう						
13 (月)	ふるさと給食の日 むぎ入りごはん			米 むぎ		591	24.3	384	2.2
	牛乳	牛乳				ふるさと給食週間 静岡の食べ物がたくさん登場します 静岡おでん 黒はんぺんと、色の濃い煮汁、そして、食べる時に青のりと割り節をかけるのが、静岡おでんの特徴です。			
	しすおかおでん	さつまあげ かんもどき くろはんぺん ふたもつ ちくわ こんぶ	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)				
	(おでんの粉をかけて食べます)	サバ イワシ アオサ							
やさしいいそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ		しょうゆ みりん 酒					
お茶プリン	とうにゅう	まっ茶	さとう						
14 (火)	ふるさと給食の日 くり入りたきおこわ		しめじ にんじん たけのこ しいたけ	米 もち米 くり さとう	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし	590	28.1	340	2.2
	牛乳	牛乳				秋のめぐみがいっぱい くりやきのこなど、秋にいい食べ物がいっぱいの「おこわ」です。もちもちした食感と秋の味を楽しみましょう。			
	アジのフライ	アジ だいず		パンこ 油 ごむぎこ コーンスター でんぷん	塩				
	やさしいごまあえ		ほうれん草 キャベツ にんじん	ごま さとう	しょうゆ				
ふたじる	とうふ ふた肉 油あげ みそ	だいこん ごぼう ねぶかねぎ	さといも	かつお節(だし)					
15 (水)	ふるさと給食の日 むぎ入りごはん			米 むぎ		606	25.6	309	1.5
	牛乳	牛乳				正しいマナーで 日本の食事は、左にごはん、右に汁もの、奥におかずを置きます。食器は手に持ち、おはしを使って食べます。			
	わかどりのみそからめ	とり肉 みそ	ごまつなは、浜松市でたくさんつづられています。	でんぷん 油 さとう	酒 しょうゆみりん				
	ごまつなとツナのソテー	ツナ(まぐろ)	ごまつな とうもろこし	油	コンソメ 塩 こしょう				
けんちんじる	とうふ とり肉	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん はねぎ	さといも ごま油	しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし)					

日	こんだて名	おもなざいりょうと そのほたらき			主な調味料	栄養量			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g
	ふるさと給食の日 ツナピラフ	ツナ(まぐろ)	たまねぎ とうもろこし にんじん グリンピース しょうが	米 むぎ 油	コンソメ 塩 こしょう	652	22.2	280	2.0
16 (木)	牛乳 くりのコロッケ ポトフ	牛乳 清水港で水あげされた冷凍マクロを使ってツナの缶詰がたくさん作られています。	牛乳	じゃがいも さつまいも くり パンこ 油 さとう こむぎこ てんぷん	塩				
	ふるさと給食の日 りんごデザート		りんご	さとう					
17 (金)	うどん からしみそあんかけ うどん からしみそあん	ふた肉 みそ	たまねぎ にんじん だけのこ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	うどん		645	24.6	323	2.2
	牛乳 だいがくいも みかん	牛乳 清水の 早生みかん です。	みかん	でんぷん さとう 油 こま油	マーボーとうふのもと しょうゆ 酒 オイスター ソウダ 中華スープ				
20 (月)	むぎ入りごはん 牛乳 イワシのうめ いりどり みそしる	牛乳 イワシ	うめ	米 むぎ		599	27.9	458	2.1
	食パン いちごジャム 牛乳 かぶとはくさいのクリームシチュー パインサラダ ミックスナッツ	牛乳 牛乳 とうにゅう とり肉	たまねぎ はくさい かぶ にんじん キャベツ きゅうり パインアップル	パン	しょうゆ うめ酢 塩 かつお節 こんぶだし しょうゆ 酒 みりん かつお節 (だし)	603	23.3	367	2.7
21 (火)	むぎ入りごはん 牛乳 マーボーとうふ パンサンスー みかんゼリー	牛乳 とうふ ふた肉 みそ	だけのこ はねぎ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	米 むぎ	とりがらスープ ライン コンソメ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう	622	23.4	307	2.6
22 (水)	きのこごはん 牛乳 肉じゃが かきたまじる	油あげ 牛乳 ふた肉	えのきだけ にんじん しいたけ たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース	米	しょうゆ 酒 塩	575	27.6	295	2.4
24 (金)	むぎ入りごはん 牛乳 サバのみそ やさいのごまおひたし きのこじる	牛乳 牛乳 サバ みそ	ほうれん草 キャベツ とうもろこし はくさい しめじ ねぶかねぎ えのきだけ しいたけ	米 むぎ	しょうゆ 酒 みりん かつお節 (だし)	593	25.3	330	1.9
27 (月)	くろざとうパン 牛乳 だいずとウィンナーのトマトに コーンサラダ にゅうさんきんいんりょう	牛乳 ソーセージ だいず	たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん レモン フルーン	パン くるざとう	しょうゆ 塩	645	25.3	367	2.6
28 (火)	むぎ入りごはん 牛乳 あつあげのちゅうかに ワンタンスープ	牛乳 あつあげ ふた肉 ちくわ ふた肉 たまご みそ	もやし にんじん だけのこ チンゲンサイ しいたけ はくさい ねぶかねぎ にら たまねぎ しょうが	米 むぎ	しょうゆ 酒 みりん かつお節 (だし)	590	25.5	394	2.5
29 (水)	むぎ入りごはん ふりかけ 牛乳 だいこんとさといものそぼろに シシャモのからあげ ひじき入りおひたし	牛乳 いわし節 たまご かつお節 のり 青のり 牛乳 とり肉 シシャモ ひじき	だいこん にんじん だけのこ グリンピース しいたけ ほうれん草 キャベツ	米 むぎ	しょうゆ 酒 みりん かつお節 (だし)	571	25.0	385	2.1
30 (木)									

- 表示の栄養価は、3・4年生が1人分をすべて食べた場合に与えられる栄養量です。
- 物価の変動や仕入れの都合などにより献立を変更することがあります。
- 食材の使用に際しては、安全確認に努めています。
- 魚を使った料理では、小骨が残っている場合がありますので注意しましょう。

※「食育ブック(少年写真新聞社)」のイラストを使用しています。

注意

- ★ めん工場では、製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。
- ★ パン工場では、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、ゼラチン等が混入する可能性があります。
- ★ 給食で使用している魚介類や海藻には、エビやタコ、イカやカニなどが混入している場合があります。

ポトフ
大きめに切った野菜と肉などをスープでじっくりと煮込んだ料理です。シンプルな味付けで野菜のおいしさがよくわかります。

みかんでカゼの予防
みかんを2個食べると、1日に必要な量のビタミンCをとることができます。ビタミンCは、カゼなどのウイルスに対する抵抗力を高めます。

いりどり(炒り鶏)
鶏肉とにんじん、ごぼう、たけのこなどの根菜類を使った煮物で、筑前煮とも呼ばれます。歯ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。

寒い季節においしい野菜はくさい
鍋物や汁物、漬物などによく使われる白菜は、これから寒い冬にかけておいしくなります。ビタミンCが多いので、カゼの予防にもぴったりです。

とうふを食べよう
とうふには、畑の肉といわれる大豆と同じ栄養があります。さらにとうふに加工することで、大豆の栄養が吸収されやすくなります。

和食のおいしさのひみつ「だし」
だしのうまみが料理や食品のもつ味を引きだしてよりおいしくします。入江小では、かつお節の厚削りを使っています。

和食を食べて健康に
ごはんには、肉や魚と 同じように体をつくる働きだけでなく、野菜と同じように体を元気にするビタミンや食物せんいもいっぱいあります。

豆を食べよう
大豆には、肉や魚と 同じように体をつくる働きだけでなく、野菜と同じように体を元気にするビタミンや食物せんいもいっぱいあります。

野菜をたくさん食べよう
野菜は、ゆでる、煮る、炒める汁に入れるなど加熱すると、かさが減って一度にたくさんを量を食べることができます。

おなかにやさしい大根
大根には、ごはんなどのでんぷんの消化を助ける働きがあります。煮物にした大根は、だしのうまみと自然の甘みで、とてもおいしくなっています。