

「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月きゅうしよくこんだて

令和5年度 清水江尻小学校（実施予定回数18回）

献立作成テーマ：食べ物のひみつを知って
楽しく食べよう

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量			
		あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
		血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ			
1 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			604	25.5	356	2.8
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	今日のおかず「いりどり」は、みなさんが苦手そうなメニューなので、ごはんは食べやすいわかめごはんにしました。いりどりも残さず食べて下さい。			
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん				
	いりどり	とりにく	たけのこ しいたけ にんじん れんこん こんにゃく いんげん	あぶら さとう				
	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ こまつな					
2 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			623	24.2	276	2.0
	むぎごはん			こめ むぎ	今日の鶏肉の味噌がらめには、鶏のレバーが少し入っています。レバーは鉄分を豊富に含んだ食品です。食べやすい味付けにしているので、残さず食べて下さい。			
	とりにくのみそがらめ	とりにく とりレバー みそ	しょうが	あぶら さとう でんぶん				
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ だいこん	ごま				
	すましじる	とうふ かまぼこ	しめじ ねぎ					
6 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			542	22.8	302	2.0
	むぎごはん			こめ むぎ	今週はふるさと給食週間です。静岡で作られた食品を使用したメニューを取り入れています。静岡で作られている食材はどんなものがあるでしょう？			
	しずおかおでん	ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ くろはんぺん すしほこ さつまあげ おでんこ	だいこん にんじん こんにゃく	じゃがいも				
	もやしとコーンのおひたし		とうもろこし もやし	ごま				
7 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			650	24.6	322	2.4
	ひじきごはん	とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん	こめ むぎ さとう	今日は具だくさんのひじきご飯に具だくさんのさつま汁です。今日は、サラダや和え物がない代りに、野菜をごはんや汁の中に入れてみました。残さず食べて下さい。			
	くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	せんちゃ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら				
	さつまじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん こんにゃく ごぼう はねぎ	さつまいも				
8 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			567	22.5	373	1.4
	むぎごはん			こめ むぎ	今日の献立に使われている豚肉・生揚げ・しいたけ・菊は静岡県内で作られた食材です。そして、ふりかけは清水区の興津で作られているふりかけです。			
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ	ごまあぶら さとう でんぶん				
	はくさいのにびたし		はくさい しめじ					
	ふりかけ	ふりかけ						
9 木	おちゃ				461	20.0	150	3.0
	むぎごはん			こめ むぎ	わくわく給食 今日は、11月のわくわく給食の日です。ご飯の上にしらすと刻みのりを盛り付けて食べて下さい。			
	かまあげしらす	しらす のり						
	うまに	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも さとう				
	つみれじる	つみれ みそ	だいこん えのきだけ ねぎ					
10 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607	28.0	287	1.5
	むぎごはん			こめ むぎ	今日は、豚肉も野菜もたくさん使った五目焼き肉です。肉を食べたら、肉の量の倍の野菜を食べると体に良いと言われていています。			
	ごもくやきにく	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	あぶら				
	かきたまじる	たまご	こまつな	でんぶん				
	くだもの		みかん					
13 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			611	24.3	588	2.1
	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	今日は、みなさんが楽しみに待っていた揚げパンです。来月は、砂糖のみの揚げパンを出します。お楽しみに！			
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	さといも				
	ヨーグルト	ヨーグルト						
14 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			669	23.3	312	2.7
	カレーライス	ぶたにき	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも	今日のわかめサラダは、人気がある胡麻ドレッシングで和えてあります。カレーもサラダも残さず食べて下さい。			
	わかめサラダ	わかめ	きゅうり キャベツ	ごまドレッシング				
	こんぶだいず	こんぶ だいず		さとう				
15 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			546	22.9	368	1.8
	ちらしずし	あぶらあげ のり たまご	かんぴょう しいたけ たけのこ	こめ さとう でんぶん あぶら	今日は、ちらしずしの上に、錦糸卵と刻みのりを盛り付けて食べて下さい。			
	のっぺいじる	とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも でんぶん				
	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう でんぶん ごま				

16	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		559	26.4	350	2.9
		しょくパン		パン	今日は、給食室で一つずつカップ詰めた手作りのツナと野菜のチーズ焼きです。よく味わって食べて下さい。			
		チョコレートクリーム		チョコレートクリーム				
		ツナとやさいのチーズ焼き	まぐろ チーズ	たまねぎ どうもろこし えだまめ				
		ごもくワントンスープ	ぶたにく たまご みそ	にんじん だけのこ もやし はくさい こまつな たまねぎ しょうが	ごむぎこ でんぶん ごまあぶら			
17	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		631	22.3	304	2.0
		カレーなんばんうどん	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	うどん あぶら でんぶん	今日の大学芋は、さつま芋を乱切りに切って、カリカリに揚げ、自家製のたれをからめて作りました。さつま芋はかたいので、今日のように大量のさつま芋を切るのには、とても大変です。味わって食べて下さい。		
		だいがくいも			さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま			
20	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		589	25.4	452	2.6
		むぎごはん			こめ むぎ	今日の煮浸しは、鉄分が豊富なひじきと小松菜、大豆から作られている油揚げが入った栄養豊富な煮浸しです。残さず食べましょう。		
		さけのしおやき	さけ					
		にびたし	ひじき あぶらあげ	はくさい にんじん こまつな				
		みそしる	みそ	だいこん えのきだけ	さつまいも			
21	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		623	25.5	422	2.0
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は、田舎煮にもごま和えにも野菜がたくさん使われています。今日のような献立は、野菜を切るのに、とても時間がかかります。残さず食べて下さい。		
		いなか	ぶたにく なまあげ こんぶ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう しょうが にんにく	さといも ごまあぶら さとう			
		ごまあえ		キャバツ こまつな もやし	さとう ごま			
		なっとう	なっとう					
27	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		574	24.8	400	3.3
		くろパン			パン さとう	今日のスープには、あさがりが入っています。あさりには亜鉛という栄養素がたくさん含まれています。亜鉛は、物を食べた時に味覚を正常に働かせる働きがあります。		
		やきそば	ぶたにく いか	キャバツ にんじん もやし しょうが	あぶら ちゅうかめん			
		あざりとわかめのスープ	あざり わかめ	たまねぎ ねぎ	ごま			
		はっこうにゅう	はっこうにゅう					
28	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		676	24.1	289	1.5
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は、秋に味覚のさつま芋ときのこを使った献立です。秋の味覚を味わって下さい。		
		とりにくとさつまいものあまから	とりにく だいず	しょうが	さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま			
		きのこじる	とうふ	しいたけ えのきだけ しめじ ねぎ				
		のりつくだに	のりつくだに					
29	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		589	23.5	253	2.8
		さといもごはん			こめ もちごめ さといも	今日の里芋ごはんには、もち米が入っています。モチモチした食感を味わって下さい。		
		さかなのやさいあんかけ	マンダイ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	でんぶん あぶら さとう			
		ちゅうかコーンスープ	たまご	どうもろこし もやし	でんぶん			
30	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		576	25.0	389	2.1
		しょくパン			パン	今日は、冬野菜のこかぶと白菜を使ったシチューです。白菜の甘みを味わって下さい。		
		かぶとはくさいのクリームシチュー	とりにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい こかぶ こかぶのは	あぶら ごむぎこ バター			
		くきわかめのサラダ	くきわかめ	どうもろこし きゅうり	はるさめ わふうドレッシング			
		りんごジャム			りんごジャム			

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

○ パンの製造過程で卵、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、鶏肉、豚肉、モモ、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

○ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。

○ 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

○ 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。

○ 都合により献立に変更がある場合があります。

<お知らせ>

* 22日(水)は、就学時健康診断のため、給食がありません。

* 24日(金)は、18日(土)の音楽会代休になります。

<給食室からのお願いです。>

コロナ感染予防のため、スプーンの提供を中止しているので、箸・スプーンを持参して下さい。