

「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



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！](#)

お茶のまち静岡市

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！





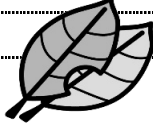
令和5年度

11月 三保っ子きゅうしょく

静岡市学校給食年間献立作成テーマ
食べ物のひみつを知って楽しく食べよう

静岡市立清水三保第一小学校

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			3・4年生	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ	エネルギーkcal	
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	たんぱく質g カルシウムg	
1	水	ちらしずし	あぶらあげ	かんぴょう にんじん たけのこ しいたけ	こめ	637 21. 9 417	 お茶の日 11月1日静岡市「お茶の日」にちなみ、黒はんぺんのお茶フライです。お茶の風味を楽しみましょう🍵
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		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 でんぷん		
		ごまあえ		もやし ほうれんそう キャベツ	ごま さとう		
		すましじる	とうふ わかめ	しめじ ねぶかねぎ			
2	木	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	646 22. 5 299	海外の食文化を知ろう 今日の給食では、オーストラリアの料理を知ってもらおうと、「フィッシュアンドチップス」という白身魚とじゃがいもの揚げ物と「ワインゼリー」が登場します。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		フィッシュアンドチップス	ホキ		パンこ でんぷん あぶら じゃがいも あぶら		
		コールスローサラダ		あかピーマン きゅうり コーン キャベツ	あぶら さとう		
		ワインゼリー			さとう		
6	月	あげパン	きなこ		パン あぶら さとう	596 22. 5 313	季節に関わらず、色々な感染症が流行しています。食事の前には必ず石鹸を使って手洗いをしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	じゃがいも		
		ミックスフルーツ		みかん バイン もも			
7	火	しらすごはん	もちむねのかまあげしらす	しょうが	こめ むぎ	586 20. 8 294	わくわく給食 今年度3回目のわくわく給食は、「用宗の釜揚げしらす」と「用宗のアカモクはんぺん」を使用した献立です。静岡市のお茶も付きます。味わってみましょう。
		しずおかしのおちゃ		りよくちゃ			
		さつまいもコロッケ			さつまいも じゃがいも さとう パンこ あぶら		
		きゃべつのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり			
		アカモクはんぺんいりしる	とりにく やき豆腐 もちむねのアカモクはんぺん	はくさい えのきだけ にんじん しめじ			
		おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ れんにゅう	りよくちゃ	さとう もちこ しょうしんこ あぶら		
8	水	カミカミカレーライス			こめ むぎ	605 23. 4 333	いい歯の日 11月8日は、「いい歯の日」です。カミカミカレーの中には、れんこん、ひよこ豆、豚の角切り、イカなど、かみごたえのある物がたくさん入っています。
		ぎゅうにゅう	ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご れんこん トマト グリンピース	あぶら じゃがいも		
		わかめサラダ	わかめ	きゅうり キャベツ コーン	わふうドレッシング		
		アーモンドいり			アーモンド さとう ごま		
		あじつけにぼし	かたくちいわし				
9	木	しよくパン			パン	570 24. 0 347	ツナ缶の9割以上は、静岡県で作られていて、静岡県の、ツナ缶の生産量は、全国1位です。清水港・焼津港から水揚げされるまぐろ・かつおを原料としています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		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 マヨネーズやき	まぐろ チーズ	たまねぎ コーン えだまめ	じゃがいも マヨネーズ		
13	月	ごもくワントンスープ	ぶたにく らんぱく	にんじん たけのこ はくさい こまつな	こむぎこ ごまあぶら	608 25. 7 366	ふるさと給食週間 今週は、三保一小ふるさと給食週間です。静岡おでんは、濃口醤油を使い、牛スジ肉でだしを取った黒いつゆで煮込み、黒はんぺんなどの練り製品や、おでん粉をかけて食べるのが特徴です。
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ すじぼこ さつまあげ くろはんぺん こんぶ うずらたまご おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも		
		にびたし	あぶらあげ	はくさい			
14	火	しずおかさんおちゃプリン	とうにゅう	まっちゃ	さとう あぶら	628 23. 3 317	今日の「鶏肉とさつま芋の甘辛煮」には、清水区小島で採れた紅あずまというさつま芋を使用します。
		げんまいロールパン			パン げんまい		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくとさつま芋の あまからに	とりにく だいず	しょうが	さつま芋も でんぷん ごま こむぎこ あぶら さとう		
15	水	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも	603 23. 2 406	パンサンスーは中国料理の一つです。「パン」は混ぜる、「サン」は3種類の材料、「スー」はせん切り、という意味があります。
		りんご		りんご			
		むぎごはん			こめ むぎ		
16	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			577 24. 2 367	ふるさと給食週間では、いつもより静岡産の食材をたくさん取り入れてます。どれが静岡産の食材なのか、意識して食べてみてくださいね。
		なまあげのちゅうかに	ぶたにく うずらたまご なまあげ	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい	ごまあぶら さとう でんぷん		
		バンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		
		しよくパン			パン		
		ブルーベリージャム		ブルーベリー	さとう		
16	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			577 24. 2 367	ふるさと給食週間では、いつもより静岡産の食材をたくさん取り入れてます。どれが静岡産の食材なのか、意識して食べてみてくださいね。
		かぶとはくさいの クリームシチュー	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ かぶ はくさい にんじん	あぶら		
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ コーン	わふうにゅうかドレッシング		

17	金	むぎごはん			こめ むぎ	604 27. 7 353		しみずのみかん みかんにはビタミンCがたくさん含まれ、風邪の予防に役立ちます。白い筋には血管を丈夫にする成分が含まれているので、取らずに食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さけのしおやき	さけ					
		おひたし		こまつな にんじん キャベツ				
		さつまじる	とりにく とうふ みそ	ごぼう ねぶかねぎ	さつまいも			
		みかん		しみずのみかん 				
20	月	むぎごはん			こめ むぎ	647 24. 3 354		のっぺい汁は、水溶き片栗粉を入れて、仕上げます。汁にとろみがつくことにより、冷めにくくなります。寒い季節にぴったりの料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とりにくのみそからめ	とりにく みそ		でんぶん あぶら さとうアーモンド			
		いそかあえ	のり	ほうれんそう もやし	ごま			
		のっぺいじる	とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ こんにゃく	さといも でんぶん			
21	火	しょくパン			パン	569 22. 3 320		さつまいもは、江戸時代に薩摩(現在の鹿児島県)から全国に広まったため、「薩摩いも」と呼ばれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さつまいものカレースープ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト いんげん	さつまいも あぶら			
		くきわかめのサラダ	くきわかめ	コーン きゅうり	はるさめ わふうドレッシング			
		かたぬきレアチーズ	チーズ	いちご レモン	さとう			
22	水	むぎごはん			こめ むぎ	571 25. 3 338		和食の日、ふるさと給食 11月24日を、いい日本食の語呂合わせから、「和食の日」としています。世界に誇る日本人の伝統的な和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考えてみましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さばのみそあんかけ	さば みそ	しょうが	でんぶん あぶら さとう ごま			
		おひたし		キャベツ もやし ほうれんそう				
		きのこじる	とりにく とうふ	にんじん しめじ えのきだけ しいたけ まいたけ ねぶかねぎ				
24	金	からしみそあんかけうどん	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ	うどん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	633 25. 1 322		今日は「からしみそあんかけうどん」です。お箸でほぐしながら上手に食べてみましょう。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま			
		はくさいづけ	こんぶ	はくさい				
27	月	むぎごはん			こめ むぎ	608 26. 5 400		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん			
		ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	はとう ごまあぶら ごま			
28	火	こめこパン			パン こめこ	589 26. 5 668		給食で使われている葉ねぎは、年間を通して清水産を使用しています。今日は、わかめスープの中に入っています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		やきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	めん あぶら ごま			
		わかめスープ	わかめ とうふ	はねぎ たまねぎ				
		ヨーグルト	ヨーグルト					
29	水	むぎごはん			こめ むぎ	605 27. 2 365		煮物はだしのうまみが料理をよりおいしくしてくれます。給食ではかつおだしを主にに使用しています。だしをきかせることで、薄味でも美味しくたべることが出来ます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		なっとう	なっとう					
		いなか	ぶたにく なまあげ こんぶ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく	さといも ごまあぶら さとう			
		きゅうりとつぼづけの あえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ	ごま			
30	木	ロールパン			パン	607 23. 7 314		かぼちゃのサラダは、3種類の豆を砂糖と醤油で煮て、サイコロ状に切ったかぼちゃと、キャベツ、きゅうりをごまドレッシングで和えてあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		にくだんごシチュー	とりにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ グリンピース トマト	じゃがいも さとう あぶら			
		かぼちゃのサラダ	だいず きんときまめ	キャベツ きゅうり かぼちゃ	さとう ごまドレッシング			

11月1日は「静岡市お茶の日」です。お茶についての記事が更新されます。お楽しみに→





「しょっかんくんの旅」続々更新中!!
献立表や給食献立のレシピもご覧いただけます。

11月13日～11月24日は「レッツ茶レンジ～水筒でのお茶持参～」です。

11月は「お茶の愛飲月間」です。静岡市では、市内一斉で「レッツ茶レンジ～水筒でのお茶持参～」を実施します。

水筒に緑茶やほうじ茶の持参し、給食時間に意識してお茶を飲む取り組みにご協力をお願いします。

6年生には茶葉の配付が予定されています。

- ※ 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。

※ 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、ゼラチン等が混入する可能性があります。

※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょう。

※ 食材の使用については安全確認に努めています。
- ※ 給食費はすべて食材料費に使用しています。

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」のイラストを使用しています。