

# 「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!](#)



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がつ こんだてひょう



予定回数 18回

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 g 脂肪分 g 塩分 g	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちようしきととのえる	ねつやちからの もとになる			
1水	むぎごはん			こめ むぎ		601 24.7 345 1.9	【正しい配ぜん】 ごはんは左、汁物は右に置くのが正しい配ぜんの仕方です。食器は手に持ち、よい姿勢で食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう でんぶん	醤油 みりん		
	いりどり	とりこ	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく しいたけ にんじん れんこん	あぶら さとう	醤油 みりん		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	はくさい えのきだけ				
2木	バターロールパン			バターロールパン		764 25.7 295 2.1	【オーストラリアの料理】 11月11日・12日に“Aussie Day in しずおか”というイベントが開催されます。Aussie Day(オージーデー)とは、オーストラリアの文化や料理、スポーツをテーマとしたイベントです。そのイベントにちなんで、給食でもオーストラリアの料理、フィッシュアンドチップスを提供します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	フィッシュアンドチップス ・ホキフライ(タルタルソース) ・フライドポテト	ネギ たまご		あぶら じゃがいも パンこ	カレー粉 塩 こしょう		
	コールスローサラダ		にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ	あぶら さとう	酢 塩 こしょう		
	グレープゼリー		ぶどう	さとう			
6月	うどん			うどん		657 26.7 379 2.0	【旬の食材:さつまいも】 さつまいもは秋が旬の食材です。体の調子を整えるビタミンが豊富なため、これから寒くなる時期に欠かせない食材です。
	からしみそあんかけ	ぶたにく とりにく 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 ねぎ	あぶら さとう でんぶん	トウバンジャン とんこつスープ スープの素 醤油 みりん オイスターソース		
	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	醤油 酢		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう					
7火	カミカミカレーライス	ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	オースパイス アナルビュール トウバンジュレ ルー粉 スープの素 ソース チーズ 醤油	657 19.6 391 2.1	【よくかんで食べよう】 11月8日は「いい歯の日」です。よくかむことで、歯やあごがじょうぶになったり、頭の働きがよくなったりします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くきわかめのサラダ	わかめ くきわかめ	きゅうり とうもろこし	はるさめ	和風ドレッシング		
	にゅうさんきんゼリー	にゅうせいひん いんりょう	にゅうさんきん レモン	さとう			
8水	就学時健診のため給食なし 5年生はお弁当持参						
9木	むぎごはん			こめ むぎ		545 23.1 180 2.8	【わくわく給食③】 わくわく給食第3弾は静岡県駿河区用宗産のかまあげしらすと、アカモクを使用したはんぺんです。料理を味わいながら、静岡の良さを再発見しましょう。わくわく給食や静岡市の給食に関する情報は 
	もちむねのかまあげしらす	しらす			塩		
	りよくちゃ		ちゃ				
	さといもだいこんのごまみそに	とりにく なまあげ みそ	だいこん にんじん いんげん	さとう ごま さといも	酒 醤油 みりん		
	もちむねのアカモクはんぺんいりすましじる	アカモク たら	しいたけ みずな	さとう	醤油 酒 塩		
	せんちやあんいり クリームだいふく	にゅうせいひん	ちゃ	さとう しろういんげんまめ こめ			
10金	こくとうパン			こくとうパン		573 22.5 378 2.4	【大豆の加工品】 大豆は私たちの食生活に欠かせないものになっています。そのまま食べるだけでなく、豆乳、油揚げ、きなこ、醤油、みそ、湯葉などにも加工されます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいずコロッケ	だいず	たまねぎ	あぶら じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ	醤油 塩		
	チーホーサイ	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ にんじん キャベツ たら	あぶら さとう はるさめ	醤油 酒 スープの素 唐辛子		
	とうふときのこのスープ	とうふ	えのきだけ しいたけ こまつな		スープの素 醤油 塩 こしょう		
13月	むぎごはん			こめ むぎ		610 23.0 325 1.5	【ふるさと給食週間】 11月13～17日は「ふるさと給食週間」です。静岡の郷土料理や、静岡でつくられた食べ物をたくさん使います。どれが静岡産か考えてみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのあいじろみそに	さば みそ					
	かぶのあまぎあえ		かぶ きゅうり	さとう	酢 塩		
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ	あぶら さといも	醤油 酒 塩		
14火	マーガリンパン			マーガリンパン		603 24.0 390 2.4	【静岡の特産品:お茶】 静岡県はお茶の産地として有名です。松尾芭蕉が「駿河路や花たちばなも茶のにほい」と詠んだことから、古くからお茶の産地だったことがうかがえます。
	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	あぶら めん	塩 こしょう ソース スープの素		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ	ごま	スープの素 醤油 塩 こしょう		
	おちやプリン	とうにゅう	ちゃ	さとう			

11/13(月)～11/24(金)は、「レッツ茶レンジ～水筒でのお茶持参～」の取り組みをぜひお願いします。



日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 g 脂肪 g 塩分 g	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちようしきとのえる	ねつやちからの もとになる			
15 水	むぎごはん			こめ むぎ		522 23.1 326 1.7	【静岡おでん】 静岡おでんには黒はんぺんが使われます。黒はんぺんは、いわしやさばを骨ごとすりつぶして作った静岡の特産品です。魚の栄養を丸ごととることができます。
	ふりかけ	わかめ だいず まぐろ のり あおのり	かぼちゃ いんげん にんじん トマト ちや	ごま さとう こむぎこ	塩 醤油		
	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 こんぶ さつまあげ くらはんぺん すじほこ うずらのたまご さば あおのり	こんにやく だいこん	じゃがいも	醤油 みりん		
	ひじきのおひたし	ひじき	もやし ほうれんそう		醤油 みりん		
16 木	かつおのそぼろどん	かつお たまご	しょうが グリンピース	こめ むぎ さとう	醤油 酒 みりん	599 28.1 335 1.6	【清水産のみかん】 今日は早生みかんです。早生みかんは、皮が薄く、袋がやわらかいのが特徴です。甘味と酸味のバランスが良いと言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも あぶら			
	みかん		みかん				
17 金	ロールパン			ことうパン		621 24.5 320 2.4	【地産地消】 その土地で生産されたものをその土地で消費することを「地産地消」といいます。ツナは静岡で作られたものを使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ツナとやさいのマヨネーズやき	まぐろ チーズ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも	マヨネーズ		
	ワンタンスープ	ぶたにく たまご みそ	ねぎ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら	塩 醤油 スープの素 こしょう 酒		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう			
20 月	むぎごはん			こめ むぎ		627 24.5 320 2.4	【味付けにぼし】 味付けにぼしの原材料は、かたくちいわしです。かたくちいわしは日ごろの食生活でほとりにくいカルシウムや鉄分が多くふくまれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ ほうさい	あぶら さとう でんぷん	スープの素 醤油 みりん オリーブオイル		
	パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ あぶら さとう ごま	醤油 酢		
	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま			
21 火	ぶどうパン			ぶどうパン		680 24.1 327 2.3	【不足しがちな栄養素】 毎日給食につく牛乳にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムには骨や歯を強くする働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくと さつまいものあまからに やさいスープ	とりにく だいず ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	さつまいも あぶら でんぷん こむぎこ さとう ごま	醤油 スープの素 塩 こしょう 醤油		
	むぎごはん			こめ むぎ			
22 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				656 26.8 329 2.0	【和食のよさを知ろう】 11月24日は「和食の日」です。和食は食材の味をいかし、栄養バランスが整いやすいこと、自然や季節を表現できること、年中行事との関わりが深いことなどから、世界的にも注目されています。
	さばのみそあんかけ	さば みそ	しょうが	あぶら さとう でんぷん	みりん		
	わふうサラダ		ほうれんそう キャベツ れんこん	さとう	酢 和風ドレッシング		
	すましじる	わかめ とうふ しいたけ			醤油 酒 塩		
24 金	午前授業のため給食なし						
27 月	ルーローパン	ぶたにく うずらのたまご	しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ むぎ さとう あぶら	スープの素 酒 オリーブオイル 醤油	602 26.2 268 2.2	【ルーローパン】 ルーローパンは、甘い味付けで煮こんだ豚肉をごはんにかけて食べる料理です。台湾では煮卵をそえて食べますが、給食ではうずらのたまごを代用しました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はるさめスープ	とりにく にんじん もやし ちんげんさい きくらげ	はるさめ		スープの素 塩 こしょう 醤油		
	マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー	さとう	ココアパウダー		
28 火	ロールパン			ロールパン		686 25.1 371 2.5	【旬の食材：かぶ】 かぶの旬は11月から1月頃です。白い根の部分には消化を助ける働きがあります。また、葉にはビタミンが多く含まれ、体の調子を整えてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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 とうろく	たまねぎ かぶ ほうさい にんじん	あぶら	白ワイン 赤ワイン スープの素 とりがらスープ 塩 こしょう		
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	あぶら さとう	酢 塩 こしょう		
	りんごタルト	とうろく	りんご	さとう こめ あぶら でんぷん			
29 水	むぎごはん			こめ むぎ		560 28.5 346 2.1	【魚を食べよう】 さけには体をつくるもとになるたんぱく質や、骨や歯を強くするカルシウムの働きを助けるビタミンが多く含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのしおやき	さけ			塩		
	おひたし		こまつな もやし		醤油		
	のっぺいじる	とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	さといも でんぷん	醤油 塩 酒		
30 木	チキンカツバーガー ・げんまいパン ・チキンカツ ・ポイルキャベツ	とりにく	キャベツ	げんまいパン あぶら こむぎこ パンこ	ソース	649 27.1 313 2.1	【ミネストローネ】 ミネストローネは、「具たくさんスープ」という意味でイタリアが発祥の野菜スープです。使う野菜も季節や地域によって様々で、イタリアでは田舎の家庭料理として食べられています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト たまねぎ ちんげんさい	じゃがいも マカロニ	ケチャップ スープの素 塩 こしょう		
	ミックスナッツ	そらまめ		アーモンド ガルパンゼンス あぶら	塩		

※表記されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※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。

※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、豚肉、

りんご、ゼラチン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、注意して食べましょう。

※食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

※イラスト：少年写真新聞社、いらすとや