

「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!





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

給食回数 17回

清水不二見小学校



14日から22日まで
地産地消週間です！

日	曜日	いくつかの技	おもなざいりょうとはたらき			おしらせ			
			あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
			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なる	kcal	g	mg	
1	水	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量 2.4g	644	27.0	558
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		いわしのうめに	いわし	うめ	でんぷん さとう あぶら				
		いりどり	とりにく	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ いんげん れんこん	さとう あぶら				
		みそしる	とうふ みそ	たまねぎ こまつな					
2	木	しよくパン			パン	食塩相当量 1.6g	548	22.3	321
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		だいずとウィンナーのトマトに	ソーセージ だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも さとう あぶら				
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング				
		さつまいもスティック			さつまいも さとう あ ぶら				
6	月	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量 1.9g	651	28.7	460
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		マーボーとうふ	とうふ みそ ぶたにく	しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ しいたけ たけのこ	でんぷん ごまあぶら				
		ナムル		ほうれんそう もやし にんじん					
		あじつけにぼし	いわし		さとう あぶら				
7	火	しよくパン			パン	食塩相当量 2.5g	575	21.3	322
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ふじさんコロッケ		たまねぎ	じゃがいも でんぷん パンこ あぶら				
		チーホーサイ	ぶたにく	しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ にら たけのこ	あぶら さとう マロニー				
		とうふときのこのスープ	とうふ	しめじ えのき しいたけ					
9	木	むぎごはん			こめ むぎ	わくわく給食 (しらす、 アカモクはんぺん) 食塩相当量 2.2g	453	18.0	178
		りよくちゃ		ちゃ					
		かまあげしらす	しらす						
		いなかに	ぶたにく みそ こんぶ アカモクはんぺん なまあげ	だいこん にんじん しょうが にんにく ごぼう こんにゃく いんげん	さといも ごまあぶら さとう				
		ごまあえ		キャベツ もやし ほうれんそう	ごま さとう				
10	金	しよくパン			パン	食塩相当量 2.1g	552	23.6	357
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう あぶら				
		こふきいも			じゃがいも				
		やさいスープ	ソーセージ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう					
13	月	ロールパン			パン	食塩相当量 2.1g	565	23.9	409
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら				
		わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぶかねぎ					
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						
14	火	むぎごはん			こめ むぎ	地産地消① 食塩相当量 2.5g	563	20.5	321
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		くるはんぺんの おちゃフライ	くるはんぺん	おちゃ	こむぎこ パンこ あぶ ら				
		にびたし	あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ					
		すましじる	あおのり たら	こまつな にんじん					
16	木	むぎごはん			こめ むぎ	地産地消② 食塩相当量 2.4g	649	29.7	361
		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 くるはんペ ん すじほこ うずらたまご おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも				
		おひたし		ほうれんそう はくさい にんじん					
		なっとう	なっとう						

17	金	フィッシュバーガー	さけ	キャベツ	パン あぶら こむぎこ パンこ	地産地消③ 食塩相当量 2.4g	554	23.9	325
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		はくさいとにくだんごのスープ	ミートボール	にんじん しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ もやし					
		りんごゼリー 		りんご	さとう				
21	火	むぎごはん			こめ むぎ	地産地消④ 食塩相当量 2.0g	723	25.4	399
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		やきどうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく うずらたまご	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	でんぷん あぶら さとう				
		ツナにんじん	まぐろ	にんじん	あぶら さとう				
みかんタルト	ぎゅうにゅう たまご	みかん	こむぎこ こめこ マーガリン クリーム						
22	水	むぎごはん			こめ むぎ	地産地消⑤ 食塩相当量 2.8g	574	23.3	332
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ホキこめこおちゃフライ	ホキ	おちゃ	こめこ あぶら				
		そくせきづけ 	こんぶ	キャベツ きゅうり					
しずおかじる 	とりにく あぶらあげ いわし たら ひとえくさ	はくさい こまつな ねぶか ねぎ えのき にんじん しめじ	でんぷん さとう						
24	金	ひらうどん			ひらうどん	食塩相当量 2.0g	652	24.8	305
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		からしみそあんかけ	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	あぶら でんぷん こまあぶら さとう				
		だいがくいも			さつまいも あぶら さとう こま				
ミックスナッツ	ひよこまめ そらまめ		アーモンド あぶら						
27	月	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量 2.1g	637	25.4	343
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さばのみそに	さば みそ		さとう みずあめ でんぷん				
		にびたし	あぶらあげ	はくさい					
けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら						
28	火	しょくパン			パン	食塩相当量 1.7g	574	22.8	448
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		にくだんごのシチュー	ミートボール	にんじん たまねぎ	じゃがいも ルウ さと う あぶら				
		やさいサラダ 		キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング				
ヨーグルト	ヨーグルト	レモンかじゅう	さとう みずあめ						
29	水	マーガリンパン			パン	食塩相当量 2.0g	582	26.2	364
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		フィッシュアンドポテト	マンダイ		でんぷん あぶら じゃがいも				
		トマトスープ	たまご	トマト たまねぎ こまつな					
チーズ	チーズ								
30	木	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量 1.5g	630	22.2	282
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		なかつからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら				
		かぼすあえ		こまつな にんじん もやし かぼす	さとう ごまあぶら				
だごじる		しょうが にんじん だいこん はくさい	こむぎこ でんぷん						

- ※ イラストは世界文化社・少年写真新聞社のものを使用しています。
 ※ 保護者の方からいただいている給食費は1食280円で、すべて食材のみに使用し、食材の使用については今後さらに安全につとめていきます。
 ※ 表記されている栄養価は3、4年生の数値です。
 ※ 食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※ 魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。
 ※ 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、カザツ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

注意



学校給食課のホームページでは給食のレシピを掲載しています。



スプーンはご家庭から持参してください。参考として、スプーンがあると食べやすい献立には、こちらのスプーンマークをつけています。ご協力よろしくお願いします。

【お知らせ】

静岡市の取り組み 「レッツ茶レンジ～水筒でのお茶持参～」 について 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こと。

期間：11月13日（月）～24日（金）（土、日、祝除く）

内容：給食時間にお茶を味わうため、水筒の中身をお茶にして学校へ持参。

★詳しくは、後日学校から文書を配布いたしますので、そちらをご確認ください。