

「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！](#)

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！



11月こんだてひょう

実施回数 20回
静岡市立清水高部小学校
静岡市立高部こども園



←←くわしく知りたい人は、こちらから（静岡市学校給食ウェブサイト）
クロムブックでも読み込めるよ！
動画配信もしています。



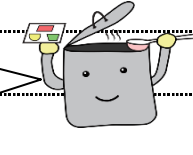
そんなのいいに
決まってる！！

9	もちむねの かまあげしらすどん (ごはん) (かまあげしらす)	かまあげしらす	わくわく給食の日 	こめ	463 Kcal 25.6 g 7.5 g 2.7 g	🌸わくわく給食の日🌸 今回のわくわく食材は、駿河区用 宗（もちむね）地区の「かまあげ しらす」と「アカモク入りはんぺ ん」です。
	りょくちゃ	ちゃ				
	しずおかおでん	ぶたもつ きゅうすじ さつまあげ すじほこ くろはんぺん こんぶ うずらのたまご おでんこ（あおのり、さ ば、いわし）	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう		
木	もちむねの アカモクいり はんぺんの すましじる	アカモクいりはんぺん (たら、アカモク)	えのき にんじん はねぎ			
10	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	650 Kcal 25.4 g 24.0 g 2.1 g	きなこは大豆をすりつぶして粉に したものであるため、大豆の栄養がま ることとれます。たんばく質やカ ルシウムが多い食べ物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶのポトフ	ウインナー	にんじん こかぶ こかぶのはっぱ きゃべつ たまねぎ	じゃがいも		
金	ヨーグルト	ヨーグルト				



静岡市の小中学校では、１１月のお茶の愛飲推進月間に合わせて、１３日～２４日の期間、水筒の中身を「お茶」にして学校にもっていく取り組みを推進しています。
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を育みます。

日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	おしらせ
曜			体を作るもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
11月13日～17日は「ふるさと給食週間」です							
静岡県内産の食べ物をたくさん使う一週間です。 静岡の食べ物は太字にしてあります。静岡じまんの食べ物を再発見しよう。							
13	さくらごはん		ふるさと給食週間		こめ	586 Kcal 20.0 g 20.2 g 2.0 g	ふるさと給食週間① さくらごはんは、おもに静岡県の西部で食べられているご飯です。しょうゆとだしで味を付けた、うすい茶色をしたごはんです。
	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	ちゃ	パンこ こむぎこ あぶら			
	おひたし		はくさい こまつな				
月	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ	さといも あぶら			
14	しょくパン		ふるさと給食週間		しょくパン	585 Kcal 23.8 g 21.7 g 2.3 g	ふるさと給食週間② 静岡県はおいしいみかんを作っていることで有名です。育てている場所によって、三ヶ日（みっかび）みかんや寿太郎みかんといった名前で呼ばれているものもあります。
	しずおかけんさんみかんジャム		みかん	さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいずとウインナーのトマトに	ウインナー だいず	たまねぎ にんじん トマト	あぶら じゃがいも なまクリーム さとう			
火	コーンサラダ		きゃべつ きゅうり コーン	コーンクリームドレッシング			
15	むぎごはん		ふるさと給食週間		こめ むぎ	624 Kcal 23.5 g 19.4 g 1.5 g	ふるさと給食週間③ 今日のふりかけは、清水区蒲原の会社で作っているものです。えびいもは、里芋の仲間です。静岡県磐田市で育てられています。えびのように少し曲がっていて、しま模様が特徴です。
	ふりかけ（のりたまご）	だいず たまご のり まぐろぶし	ちゃ	こま さとう こむぎこ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いなか	ぶたにく なまあげ みそ こんぶ	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 さとう こまあぶら			
水	えびいもコロッケ	とりにく	たまねぎ	えびいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら			
16	くりごはん		ふるさと給食週間		こめ もちこめ くり こま	553 Kcal 23.1 g 17.4 g 2.3 g	ふるさと給食週間④ 静岡県焼津市は、冷凍かつおの水揚げが日本一です。かつおを使って作るかつお節の生産量も、静岡県が日本一です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	かつお			こむぎこ パンこ あぶら		
	ポイルキャベツ		きゃべつ				
木	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな にんじん				
17	からしみそあんかけうどん（うどん）				うどん	650 Kcal 23.1 g 22.1 g 1.9 g	ふるさと給食週間⑤ みかんには、クリプトキサンチンといって骨の健康に役立つ栄養素がたくさん入っています。皮は包丁を使わなくても手でむけるため、手軽に食べられる果物です。
	（からしみそあん）	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 あかとうがらし	あぶら さとう でんぶん こまあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふるさと給食週間		さつまいも あぶら バター さとう		
	キャラメルポテト						
金	しみずのみかん		みかん				
20	むぎごはん				こめ むぎ	682 Kcal 28.3 g 24.3 g 1.6 g	北海道の郷土料理 北海道には広い大地、海の幸、山の幸に恵まれた、おいしい食べ物がたくさんあります。牛乳から作られるチーズやバターの生産も盛んです。スープカレーは北海道のB級グルメとしてよく知られています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのチーズやき（マヨネーズ）	さけ たまご チーズ	パセリ	マヨネーズ			
	じゃがバター			じゃがいも バター			
月	スープカレー	とりにく だいず	たまねぎ にんじん コーン トマト	さつまいも カレールウ あぶら			
21	ぶどうパン				ぶどうパン	526 Kcal 25.8 g 18.2 g 2.6 g	食事のあいさつ「いただきます」 食べ物の命や、育ててくれた人、料理をしてくれた人に対して感謝の気持ちを表す言葉です。心を込めてあいさつをしましょう。
	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 きゃべつ	めん あぶら			
	わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ ねぶかねぎ				
火	あじつけにぼし	かたくちいわし			こま さとう		
22	むぎごはん				こめ むぎ	579 Kcal 23.4 g 17.8 g 1.9 g	人気メニュー「パンサンスー」 パンサンスーの味付けは、【しょうゆ・お酢・ゴマ油・砂糖】です。ごま油の香りは食欲を増す働きがあります。残さいが少ないメニューのひとつです。
	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	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい	こまあぶら さとう でんぶん			
	パンサンスー		にんじん きゅうり きゃべつ	はるさめ さとう こまあぶら こま			
11月24日は、いい（11）にほんしょく（24）の日 「だしで味わう和食の日」							
和食は約10年前にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から和食の良さがみとめられました。 日本の伝統的な食文化を大切にして、和食文化を受けつごう。							
24	むぎごはん				こめ むぎ	522 Kcal 26.2 g 15.7 g 2.0 g	11月24日は和食の日 和食の味の基本であり、決め手となるのが「だし」です。今日の給食では、だしをよく感じられるように、すまし汁とお浸しに「だし」を使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのしおやき	さけ					
	おひたし		こまつな きゃべつ				
金	すましじる	とうふ	にんじん えのき はねぎ				

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	おしらせ
		体を作るもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
27	バターロール			バターロール	698 Kcal 21.9 g 31.5 g 2.4 g	旬の食べ物「ブロッコリー」 ブロッコリーの旬は冬です。ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、カリウムなど、冬の体に必要な栄養素がたくさん入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごシチュー	にくだんご (とりにく、ふたにく)	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース	ハヤシルウ さとう デミグラスソース あぶら じゃがいも		
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー きゃべつ コーン	コーンクリームドレッシング		
月	とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう		
28	ソフトフランスパン		世界の料理 (オーストラリア) 	ソフトフランスパン	556 Kcal 25.8 g 19.0 g 1.9 g	世界の料理（オーストラリア） フィッシュ&チップスは、オーストラリアやイギリスでよく食べられている料理です。デザートのカウイは、オーストラリアの隣の国ニュージーランド名物のフルーツです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フィッシュ&チップス	マンダイ		じゃがいも でんぶん あぶら		
	トマトスープ (マカロニ)	とりにく だいず		たまねぎ にんじん トマト コーン マカロニ		
火	キウイフルーツ		キウイフルーツ			
29	むぎごはん		世界の料理 (中国) 	こめ むぎ	578 Kcal 24.7 g 19.1 g 1.8 g	世界の料理（中国） 中国は広いので、地域によって食文化が違います。マーボー豆腐は四川（しせん）地域の食べ物で、気温が高い地域なので、辛いものがよく食べられています。 ＊4年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	とうふ ふたにく みそ		ごまあぶら さとう でんぶん		
水	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごま ごまあぶら		
30	しょくパン			しょくパン	610 Kcal 23.8 g 23.5 g 2.3 g	旬の食べ物「さつまいも」 さつまいもは、エネルギーやビタミンC、食物せんいといった栄養素が多いので、おやつにもおすすめの食べ物です。
	いちごジャム		いちご	さとう		
	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	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		
木	やさいスープ		にんじん たまねぎ コーン きゃべつ チンゲンサイ			

＊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りますので、食べるときは注意してください。

＊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」が混入する可能性があります。

＊学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

＊表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量）は小学校3年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

＊イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

☆10月わくわく給食レポート☆ ～由比の桜えび・両河内の和紅茶編～

10月10日にわくわく給食を提供しました。
わくわく給食は、給食の時間がおいしく楽しい時間になることを目的に、2019年度から始まった静岡市独自の事業です。
※1年間のわくわく給食の予定は、9月の献立表で紹介しているのでご覧ください。

今年度のテーマは「**おいしい静岡 発見ツアー**」です。ツアー形式で静岡市の地場産物を食べていきます。
10月は、由比の桜えび・両河内の和紅茶編でした。



《当日のこんだて》
由比の桜えびバーガー、牛乳、肉団子スープ、両河内の和紅茶ババロア

《両河内の和紅茶ババロア》
両河内の茶葉を使って作った和紅茶のババロアです。
両河内は、山と谷が多いため、霧が出やすい地形です。霧が太陽の日差しから茶葉を守るため、やわらかく、おいしいお茶の葉が育ちます。
緑茶も、紅茶も、同じお茶の葉っぱから作られています。



＊写真は1年生の量です。

《由比の桜えびコロッケ》
駿河湾でとれた桜えびを使ったコロッケです。表面にはしょっかんくんと桜えびのイラストがプリントされています。
桜えびは明るい所が苦手なので、ふだんは海の深い所で生活しています。駿河湾は日本で一番深い海なので、桜えびにとってすごしやすい海です。



わくわく給食は市内すべての公立小中学校で提供されています。
11月のわくわく給食は9日です。おたのしみに！