

## 令和5年度「ふじっぴー給食」実施要項

### 1 目的

学校給食における地場産物の使用率を高めるとともに、児童生徒の静岡県への愛着を育む。

### 2 実施基準日

令和6年2月22日（木）（2月23日のふじさんの日が祝日のため前日とする。）

※ 基準日に実施することが難しい場合は、令和6年1～2月のいずれか1日に実施する。

※ ふじっぴー給食の実施日を、当該月の「ふるさと給食の日」としてもよい。

### 3 「ふじっぴー給食」の定義

(1) 今年度のテーマ食品を1種類以上使った献立とする。

(2) 令和5年度「ふじっぴー給食」テーマ食品を使った料理例（別添1）を参考に、地元食材や地域の食文化を生かし、県内産の食品を45%以上使用した献立を目指す。

### 4 実施方法

(1) 今年度のテーマ食品は静岡県の「鯖」、「鰹」、「レタス」、「チンゲンサイ」、「茶」とする。（別添2）

テーマ食品を使った料理例を参考に、各施設の実情に合わせて一食分の献立を作成し実施する。

その他参考資料：令和2年度モデル献立、令和3年度モデル献立、令和4年度テーマ食品を使った料理例（ホームページに掲載しています）、令和4年度報告日本茶アドバイザー給食レシピ（別添3）

(2) 給食だより、献立表等を使って、「ふじっぴー給食」を周知する。

(3) 各学校においては、給食主任等が中心となって、指導資料やチラシ、動画等（後日情報提供予定）を活用し、「ふじっぴー給食」に係る啓発活動を行う。

(4) 地域の生産者等の協力を得て、出前授業や給食時間の訪問等の取組を行うように努める。

(5) 「ふじっぴー給食」の情報を県教育委員会のホームページ等で県民に広く周知する。

(6) 「ふじっぴー給食」の献立等の写真は、県教育委員会のSNS等（Instagram）に掲載する。

(7) 各市町及び各学校においても、それぞれのホームページやSNS等を利用して(5)(6)に準じた取組を行う。

## テーマ食品を使った料理例

## 【チンゲンサイ】

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
チンゲンサイとベーコンのスープ	ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも チンゲンサイ 清酒 薄口しょうゆ 食塩 こしょう 削り節 水	3.5 20 5 15 20 2 1 0.5 0.01 2 90	1 cm短冊 薄切り 1 cm短冊 いちょう 3 cm幅	1 チンゲンサイは根と葉に分けて茎は縦に細く、葉は3 cmに切る。 2 削り節でだしをとる。 3 だし汁でベーコン、たまねぎ、にんじんを煮る。 4 じゃがいも、チンゲンサイの茎を加えて煮る。 5 チンゲンサイの葉を加えて煮る。 6 調味料を入れて味を調える。
チンゲンサイとビーフンのソテー	ベーコン ビーフン 5 cmカット チンゲンサイ にんじん 冷凍ホールコーン 油 しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう	10 5 15 5 4 0.4 0.2 0.25 0.15 0.01	1 cm短冊 せん切り 2 cm幅 せん切り	1 ビーフンはさっと洗って、ザルにあける。 2 油を入れて熱し、ベーコン、にんじん、ホールコーンの順に炒める。 3 チンゲンサイを入れてさらに炒め、調味料を加える。 4 ビーフンを加えて炒め、ビーフンが十分もどいたら、味を調べて出来上がり。 (ビーフンが野菜の水分を吸水して、戻るように仕上げていきますが、野菜からあまり水分が出ないようなら、水を追加して調整します。)
チンゲンサイのスープ	若鶏もも肉こま切れ にんじん たまねぎ チンゲンサイ こまつな ブイヨン 食塩 こしょう いわし削り節 水	15 9 10 24 10 9 0.6 0.01 1.5 95	せん切り 薄切り 3 cm幅 2 cm	1 いわし削り節でだしをとる。 2 だし汁を沸かし、ブイヨンを入れ、鶏肉を加え、火が通り始めたら、にんじん、たまねぎを加える。 3 野菜が煮えたら、塩こしょうで味をつけ、茹でておいたチンゲンサイとこまつなを加える。
チンゲンサイの磯香和え	チンゲンサイ キャベツ しょうゆ 焼きのり	30 15 1.8 0.3	1 cm幅 2 cm短冊	1 野菜はそれぞれ茹でて冷却する。 2 焼きのりを炒って、冷ます。 3 野菜としょうゆ、焼きのりを和える。

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
チンゲンサイのクリームスープ	ベーコン	12	1 cm短冊	1 脱脂粉乳を水の一部で溶かす。
	白ワイン	1		2 バターと小麦粉でホワイトルウを作る。
	たまねぎ	40	薄切り	3 釜に油を入れて熱し、ベーコンを入れ、白ワインを
	にんじん	15	いちょう	ふって炒める。
	しめじ	8		4 たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
	チンゲンサイ	10		5 しめじを加えて炒める。
	油	0.5		6 ブイヨン・水を加える。
	ダイスチーズ	2		7 ダイスチーズを少しずつ加えて溶かす。
	ブイヨン	4		8 ルウ・牛乳・溶かした脱脂粉乳を加える。
	牛乳	45		9 塩・こしょうで味を調える。
	小麦粉	1.6		10 チンゲンサイを加える。
	無塩バター	1.6		
	食塩	0.6		
	こしょう	0.02		
	脱脂粉乳	2.5		
水	45			

小学校3・4年生の分量です。

調味料は調理食数や地域性によっても違いがありますので、適宜調整してください。

## テーマ食品を使った料理例

## 【茶】

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
黒はんぺんのお茶フライ	黒はんぺん 小麦粉 粉茶 鶏卵 水 パン粉 油	36 3 0.22 3 1.5 6 3.6		1 黒はんぺんに粉茶を混ぜた小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉を付ける。 2 165℃の油で揚げる。
鶏肉のお茶揚げ	若鶏もも切り身 25g 塩 こしょう 白ワイン にんにく 小麦粉 でん粉 粉茶 粉末茶 水 油	50 0.4 0.01 0.8 0.05 6 3 0.24 0.12 5 5		1 鶏肉に下味用調味料をつけこむ。 2 小麦粉、でん粉、お茶を混ぜて水で溶き、鶏肉につけて油で揚げる。 (水の量は衣の固さに応じて調整する。)
お茶の葉風味のフライドチキン	若鶏もも切り身 40g 塩 こしょう 酒 小麦粉 でん粉 粉茶 水 油	40 0.3 0.03 1.2 3 2.6 0.5 5 6		1 塩から水までを合せ、鶏肉にからめて揚げる。 (水の量は衣の固さに応じて調整する。)
鶏肉のおちゃめ揚げ	若鶏もも切り身 50g 塩 しょうゆ 酒 しょうが 白炒りごま 煎茶 でん粉 油	50 0.2 1 1.5 0.5 1 0.8 6 4.5		1 鶏肉に食塩・しょうゆ・清酒・おろししょうがで下味をつける。 2 ごま・お茶を鶏肉にまぶし、でん粉をつけて揚げる。  ※ 煎茶は、ミキサーなどで細かくする。

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
お茶豆	ゆで大豆	25		1 大豆にでん粉をまぶして揚げる。 2 きな粉・砂糖・粉茶・食塩を合わせたものに、 揚げた大豆を入れてまぶす。
	でん粉	1.8		
	油	2.5		
	きな粉	1.5		
	砂糖	1.8		
	粉茶	0.2		
	食塩	0.03		
お茶マヨポテト	じゃがいも	45	さいの目	1 じゃがいもを茹でて冷却する。 2 冷ましたじゃがいもに、塩・こしょう・しょうゆを 和える。 3 マヨネーズと甜茶を加えて和える。
	食塩	0.1		
	こしょう	0.01		
	しょうゆ	0.2		
	マヨネーズ	5		
	甜茶（または煎茶）	0.08		

小学校3・4年生の分量です。

調味料は調理食数や地域性によっても違いがありますので、適宜調整してください。

## 別添2 令和5年度「ふじっぴー給食」テーマ食品について

### 1 テーマ食品について

「鯖」、「鰹」、「レタス」、「チンゲンサイ」、「茶」のうち1つ以上とする。

#### 理由

- ・ 県内の主要な産物をテーマ食品とすることで、児童生徒の地場産物に対する意識の向上につながる。
- ・ テーマ食品の教材等を作成することで、地場産物の指導がしやすくなる。
- ・ テーマ食品を複数から選択できるようにすることで、より多くの施設で実施しやすくなる。

### 2 テーマ食品選定の理由について

食品名	選定理由
チンゲンサイ	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 生産量が全国2位であり、本県が全国有数の産地である。</li><li>・ 県下全域に産地がある。</li><li>・ 和洋中どんな料理にも使用できる。</li></ul>
茶	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 生産量（荒茶）が全国1位であり、本県を代表する農産物である。</li><li>・ 県内には、西部から東部まで多くの有名産地がある。</li><li>・ 飲むだけでなく料理に使用することで、お茶に親しむ機会を持つことができる。</li></ul>
鯖・鰹・レタス	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 過去にテーマ食品としての使用実績がある。</li><li>・ 使用回数を増やすことで地場産物としての定着を図ることができる。</li><li>・ 料理例や指導資料など、過去に作成したものを使用することができる。</li></ul>

### 3 その他

鯖や鰹の使用については、早め取引のある業者に問合せをし、原料の状況を確認してください。鰹は、必要に応じてヒスタミンの検査結果を提出してもらうなど、信頼できる業者から適切な温度管理がされている原材料を使用し、調理場でも適切に温度管理を行ってください。鰹は、鰹を使用したコロッケ等の加工品、なまり節、かつお節など（県内で水揚げされた鰹）、各市町や施設の実情に合わせて取り入れてください。

# お茶を使った給食レシピ



## 茶飯



材 料	分量(一人分)
精米	75 g
酒	4 g
塩	0.5 g
濃い目のお茶	50 g
	g
	g
	g
	g

### 作 り 方

- ① 濃い目のお茶をいれて冷ましておく。
- ② 米を研いでおく。
- ③ 研いだ米に、①の茶と酒、塩を加え、規定量になるまで水を加える。
- ④ 通常通りに炊く。



## 抹茶ミルクトースト



材 料	分量(一人分)
角型食パン	1 枚
ソフトタイプマーガリン	10 g
上白糖	4 g
加糖練乳	1.5 g
抹茶	0.2 g
	g
	g
	g

### 作 り 方

- ① マーガリンに上白糖、練乳、抹茶を入れてペースト状になるまでよく混ぜ合わせる。
- ② 角型食パンに①を塗る。
- ③ オーブンで焼く。(200℃、約7分)

## 鶏肉のお茶フリッター

	材 料	
	分量(一人分)	
	鶏もも肉	25×2 g
	清酒	2.0 g
	おろし生にんにく	0.1 g
	塩	0.25 g
	小麦粉	5.5 g
	でん粉	0.5 g
	水	5.0 g
	凍結全卵	5.0 g
	粉茶	0.9 g
大豆油	5.0 g	
作 り 方		
① 清酒～凍結全卵を混ぜ合わせ、衣を作る。(ダマにならないよう注意する)		
② ① に粉茶を入れる。(葉が開いてしまわないようにするため最後に混ぜる)		
③ 衣をつけて揚げる。		
※ これは、「高校生による給食コンテスト」で富士地区最優秀賞を受賞した献立の中の一品です。		




## ちくわとじゃがいものお茶揚げ

	材 料	
	分量(一人分)	
	竹輪	23 g
	小麦粉	6 g
	食塩	0.07 g
	せん茶	0.1 g
	水	4.7 g
	じゃがいも	45 g
	油	2 g
		g
	食塩	0.13 g
せん茶	0.05 g	
作 り 方		
① 竹輪を乱切り、じゃがいもを乱切りにする。		
② 小麦粉、食塩、せん茶、水をまぜる。		
③ じゃがいもを素揚げして、竹輪に衣をつけて揚げる。		
④ せん茶塩でじゃがいもと竹輪を和える。		




## あじの茶揚げ

	材 料	分量(一人分)
	あじ 三枚おろし	30 g
	塩	0.2 g
	こしょう	0.02 g
	小麦粉(ふり粉)	1 g
	小麦粉	4.3 g
	鶏卵	3 g
	抹茶	0.2 g
	大豆白絞油	3 g
	(材料は小学校用です。)	g
作 り 方		
① あじは塩、こしょうで下味をつける。 ② 小麦粉、鶏卵、抹茶と水でバター液を作る。 ③ あじに小麦粉(ふり粉)をして、バター液をつけて油で揚げる。		

## 和えないポテト茶(チャ)ラダ



	材 料	分量(一人分)
	じゃがいも	20 g
	塩	0.3 g
	ブロッコリー	15 g
	人参	10 g
	スイートコーン(ドライパック)	4 g
		g
	マヨネーズ	8 g
	粉末茶	0,2 g
	プレーンヨーグルト	4 g
	上白糖	0.6 g
作 り 方		
① じゃがいもは 1.2 cm角に切り、蒸して塩で下味をつけて冷却する。 ② ブロッコリーは小房に分けて、3分茹でて冷却する。 ③ 人参は 3 mm厚のいちょうに切り、8分蒸し、冷却する。 ④ スイートコーンは衛生的に袋から出して、冷蔵しておく。 ⑤ お茶マヨネーズソースを作る。粉末茶とプレーンヨーグルトをよく混ぜ合わせ、砂糖を加えて更に混ぜる。マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、クラスごとに配缶する。①～④を混ぜ合わせて盛り付け、ソースを添える。		

## 抹茶蒸しパン

	材 料	分量(一人分)
	抹茶	0.3 g
	牛乳	10 g
	三温糖	1.5 g
	サラダ油	1 g
	ホットケーキミックス	15 g
		g
		g
		g
作 り 方		
<p>① 抹茶をホットケーキミックスに混ぜる。</p> <p>② 材料を合わせ、①を混ぜていく。</p> <p>③ カップに入れてスチームで10～15分蒸す。</p>		

平成 29 年度日本茶アドバイザー資格取得講座の受講者による令和4年度の実践報告より抜粋