

令和6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7年2月21日（金）（2月23日のふじさんの日が祝日のため前々日とする。）

※ 基準日に実施することが難しい場合は、令和7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) テーマ食品を1種類以上使った献立とする。

(2) 地元食材や地域の食文化を生かし、県内産の食品を活用した献立を目指す。

4 実施方法

(1) テーマ食品は静岡県内の「鯖」、「鰹」、「レタス」、「チンゲンサイ」、「茶」とする。

テーマ食品を使った料理例等を参考に、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。（別添1）

【参考資料】（全て県教育委員会のホームページに掲載済み）

- ・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
- ・令和5年度テーマ食品を使った料理例
- ・お茶を使った給食レシピ集

(2) 給食日より、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、動画等を活用し、「ふじっぴー給食」に係る啓発活動を行う。（全て県教育委員会のホームページに掲載済み）

(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。

別添1 「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">・ 生産量が全国2位であり、本県が全国有数の産地である。・ 県下全域に産地がある。・ 和洋中どんな料理にも使用できる。
茶	<ul style="list-style-type: none">・ 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。・ 県内には、西部から東部まで多くの有名産地がある。・ 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。
鯖・鰹・レタス	<ul style="list-style-type: none">・ 過去にテーマ食品としての使用実績がある。・ 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。・ 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。

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。

「ふじっぴー給食」モデル献立

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
①静岡緑茶まぜごはん	精白米 粉茶 揚げ玉 白炒りごま	80 0.5 4 0.5		1 米を研いで炊く。 2 粉茶、揚げ玉、ごまを炒る。 3 炊いたごはんに2を混ぜる。
②牛乳	牛乳	206		
③静岡県産鯖のねぎソースがけ	鯖切身20g しょうゆ しょうが みりん でんぶん 米白絞油 根深ねぎ しょうが にんにく 米酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 水	40 2 0.3 0.2 4.5 4 5 0.5 0.2 4 3 2.5 0.3 2	おろす 揚げ油 小口切り みじん切り みじん切り	1 鯖にしょうゆ・おろししょうが・みりんの下味をつける。 2 1の鯖にでんぶんをつけて揚げる。 3 鍋に調味料、にんにく、しょうがを入れ煮立て、ねぎを加える。 4 配食した鯖の上に3をかける。
④静岡野菜のおかか和え	チンゲンサイ もやし にんじん しょうゆ 削り節	30 15 5 2.5 0.5	ザク切り 千切り	1 野菜はそれぞれ茹でて冷却する。 2 削り節を煎って、冷ます。 3 野菜としょうゆ、削り節を和える。
⑤静岡野菜たっぷり豚汁	豚もも肉 清酒 調合油 さといも だいこん 葉だいこん ごぼう にんじん 豆腐 さば厚削り 水 淡色辛みそ 赤色辛みそ	10 0.4 0.3 25 20 3 8 5 15 4 90 3.3 4	こま切れ いちょう いちょう 1cm 半月 いちょう さいの目	1 さば厚削りでだしを取る。 2 釜に油を熱し、豚肉を炒める。 3 にんじん、だいこん、ごぼうを炒め、だし汁を加えて煮る。 4 さといもを加える。 5 豆腐、葉だいこんを加える。 6 みそを加え、味を調える。
⑥みかん	みかん	80		

小学校3・4年生の分量です。



令和3年度「ふじっぴー給食」モデル献立

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
①ごはん	精白米	80		1 米を研いで炊く。
②牛乳	牛乳	206		
③静岡県産鯖のほうじ茶煮	鯖切身 A しょうが 砂糖 みりん しょうゆ 清酒 ほうじ茶 水	50 1 6 2 6 5 0.3 5	みじん	1 湯を沸かし、ほうじ茶（全量の2/3）を入れて煮出し、茶こしで濾す。 2 Aの調味料と1のほうじ茶を入れ、沸騰させる。 3 鯖を入れて、落し蓋をして煮る。 4 最後に残りのほうじ茶を細かくして加える。 ☆ほうじ茶で煮ることで魚の臭みが減ります。 4のほうじ茶は香り付けですので、なくてもよいです。
④静岡レタスの シャキシャキ青のり和え	レタス もやし にんじん しょうゆ ごま油 青のり粉	20 20 5 2.5 0.8 0.2	短冊 せん	1 レタスは蒸して冷却する。 2 もやしとにんじんは茹でて冷却する。 3 しょうゆとごま油を混ぜて加熱し、冷却する。 4 青のり粉は煎って、冷ましておく。 5 野菜を調味料、青のり粉で和える。 ☆青のり粉をおかかに変えるなど適宜アレンジしてください。
⑤静岡野菜のみそ豆乳汁	鶏もも肉 さといも だいこん 白菜 葉ねぎ 豆腐 ごま油 削り節 水 豆乳 淡色辛みそ 赤色辛みそ	12 20 15 15 5 15 0.4 4 95 10 4 3	こま切れ いちょう いちょう 短冊 小口 さいの目	1 削り節でだしを取る。 2 だしに鶏肉、大根、里芋を入れて煮る。 3 白菜、豆乳を加える。 4 豆腐、葉ねぎを加える。 5 みそとごま油を加え、味を調える。 ☆地域でとれる食材を使ってください。 鶏肉をごま油で炒めるなど、調理場の実情に合わせて変更してください。
⑥不知火	しらぬひ	30		

小学校3・4年生の分量です。



令和4年度「ふじっぴー給食」 テーマ食品を使った料理と組合せ例

【鰹】

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
鰹とじゃがいものごまみそあえ	鰹角切澱粉付き じゃがいも 油 砂糖 淡色辛みそ 水 白炒りごま	30 30 5 5 4 3 2	いちよう	1 じゃがいもは厚めのいちよう切りにする。 2 鰹角切澱粉付きとじゃがいもを揚げる。 3 調味料を煮る。 4 揚げた鰹とじゃがいもを調味料で和え、ごまをふる。
ヤンニョム鰹	鰹角切澱粉付き じゃがいも 油 にら にんにく トウバンジャン テンメンジャン 砂糖 みりん トマトケチャップ しょうゆ	30 20 4 5 0.1 0.3 2.5 1.5 1.5 7 1	いちよう 1.5cm おろす	1 じゃがいもは厚めのいちよう切りにする。 2 鰹角切澱粉付きとじゃがいもを揚げる。 3 にらを茹で、冷却する。 4 調味料を煮る。 5 揚げた鰹とじゃがいもを調味料で和え、にらを加えて混ぜる。
鰹そぼろご飯の具	鰹なまり節フレーク しょうが 砂糖 しょうゆ 清酒 炒り玉子(冷凍) 枝豆(冷凍)	25 0.5 2 2.3 1 30 2	おろす	1 鰹なまり節をほぐしながら、調味料を加えて煮る。 2 炒り玉子を蒸し、ほぐしておく。 3 1に枝豆を加えてさらに煮る。 4 3に蒸した玉子を加えて混ぜる。
鰹の角煮	鰹角切 しょうゆ 砂糖 清酒 みりん しょうが 水	54 4.1 4.1 1.4 1.8 0.9 9	おろす	1 鰹を下茹でする。 2 調味量、水を煮立たせ、鰹を入れて煮る。

小学校3・4年生の分量です。

令和4年度「ふじっぴー給食」 テーマ食品を使った料理と組合せ例

【レタス】

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
レタスの磯香あえ	レタス ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ 焼きのり	30 10 10 5 3 0.3	短冊 2 cm せん	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。
レタスとコーンの中華スープ	ベーコン たまねぎ 干しいたけ レタス にんじん クリームコーン缶詰 鶏卵 中華スープの素 チキンブイヨン 食塩 しょうゆ 清酒 澱粉 水	10 10 0.5 20 5 20 15 0.85 4 0.2 1.5 0.8 0.6 100	1 cm短冊 薄切り 薄切り 1 cm短冊 せん切り	1 干しいたけは水で戻してから切る。 2 ベーコンを軽く炒めてから、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。 3 水を加えて煮る。 4 しいたけ、クリームコーン缶詰を加えて煮る。 5 調味料で味を調え、水で溶いた澱粉を加える。 6 攪拌した鶏卵を加え、最後にレタスを加える。
レタスのかきたま汁	たまねぎ 干しいたけ レタス 豆腐 鶏卵 しょうゆ 食塩 澱粉 さば厚削り（だし用） 水	20 0.5 15 30 20 1 0.5 0.5 2 90	薄切り 薄切り 1 cm短冊 さいの目	1 干しいたけは水で戻してから切る。 2 さば厚削りでだしをとる。 3 だし汁でたまねぎ、干しいたけを煮る。 4 豆腐を加える。 5 しょうゆ、食塩で味を調え、水で溶いた澱粉を加える。 6 攪拌した鶏卵を加え、最後にレタスを加える。

小学校3・4年生の分量です。

【組合せ例】

「鰹とじゃがいものごまみそあえ」と
「レタスのかきたま汁」



「ヤンニョム鰹」と
「レタスとコーンの中華スープ」



「鰹そぼろご飯の具」と
「レタスの磯香あえ」



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 いちよう 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 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	1cm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、白ワインをふって炒める。
	にんじん	15	いちょう	4 たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
	しめじ	8		5 しめじを加えて炒める。
	チンゲンサイ	10		6 ブイヨン・水を加える。
	油	0.5		7 ダイスチーズを少しずつ加えて溶かす。
	ダイスチーズ	2		8 ルウ・牛乳・溶かした脱脂粉乳を加える。
	ブイヨン	4		9 塩・こしょうで味を調える。
	牛乳	45		10 チンゲンサイを加える。
	小麦粉	1.6		
	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。

お茶を使った給食レシピ



お茶ーハン



材 料	分量(一人分)
精米	70 g
煎茶(抽出液)	70 g
清酒	1 g
野菜だし(粉末の鶏がらスープでも良い。 塩分がある場合は具の塩を控える。)	1.5 g
米油	1 g
食塩	0.18 g
純ごま油	1 g
にんにく	0.2 g
ツナ	10 g
煎茶	1.4 g
根深ねぎ	9 g
清酒	1 g
しょうゆ	3 g
本みりん	0.35 g
食塩	0.1 g
黒こしょう	0.02 g
(凍)炒り卵	15 g
(凍)むき枝豆	7 g

作 り 方

- ① 釜にごま油とにんにく(みじん切り)を入れて点火する。香りが立ったらツナを加えて炒める。
- ② 根深ねぎ(縦4等分5mm幅の粗みじん)と茶殻(1人2~2.5g程度)を加えてさらに炒める。
- ③ 調味料を加えて、焦げないように炒りつける。
- ④ 温度を確認して仕上げ、取り出して茶飯と混ぜ合わせる。
- ⑤ 蒸して温度を確認した炒り卵とむき枝豆を加え、混ぜ合わせる。

<茶飯の作り方>

- ①煎茶を分量の水よりも多めの水に入れ、水出しする。煎茶はだし用の不織布袋に入れて水出しし、1時間半たったら茶を引き揚げて絞る。
- ②研いで30分ざるに揚げておいた米を炊飯釜に入れ、①の抽出液を分量の水分に調整して加える。
- ③米油と塩を加えて炊飯する。

二色そぼろ茶飯

	材 料	分量(一人分)
	精米	83 g
	水	112 g
	煎茶	2.2 g
	清酒	1.5 g
	塩	0.4 g
	(凍)炒り卵	35 g
	ツナ	30 g
	煎茶(だし殻)	1.5 g
	生姜(汁)	0.4 g
	上白糖	2 g
	清酒	1.2 g
	しょうゆ	1.5 g
	作 り 方	
<p><茶飯を炊く></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 米を研ぎ、30分ざるに揚げておく。 ② 30分水出しておいた茶の抽出液を、既定の水分量になるように調整する。 ③ 炊飯器に米と茶の抽出液を入れ、酒と塩を加えて炊く。 <p><そぼろを作る></p> <ol style="list-style-type: none"> ④ 炒り卵は蒸して粗熱を取り、配缶する。 ⑤ ツナと茶殻を鍋に入れてさらに調味料も加え、点火し炒る。 ⑥ 水分がほぼなくなるまで炒りつける。焦がさないよう注意する。 ⑦ 温度を確認して仕上げる。 		

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
作 り 方		
<ol style="list-style-type: none"> 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。 		

お茶入り鶏飯(けいはん)



材 料	分量(一人分)
精米	80 g
水	96 g
鶏むね肉	30 g
塩麴	1.5 g
清酒	1 g
食塩	0.1 g
きゅうり	25 g
(凍)錦糸卵	20 g
水	150 g
かつお削り節(だしパック)	2 g
煎茶	1.5 g
しょうゆ	2.5 g
塩	1.2 g
葉ねぎ	3 g
白いりごま	1 g

作 り 方

- ① 米を研ぎ、通常通りに白飯を炊く。
- ② 鶏むね肉に下味をして30分以上おく。
- ③ スチコンで15分蒸す。温度を確認し、常温で粗熱が取れるのを待つ。
- ④ 冷めたら手で裂いてほぐし身にする。(または包丁でカットする。)蒸し汁は含ませて、配缶する。
- ⑤ きゅうりは輪切りにし、蒸して真空冷却機にかける。水分をしぼって配缶する。
- ⑥ 冷凍の錦糸卵は蒸して、冷まして配缶する。
- ⑦ ごはんに、鶏肉、きゅうり、錦糸卵を盛り付けて、お茶出しをかけてできあがり。

<お茶だしの作り方>

- ①お茶をだし袋に入れ、分量の水に入れて水出しする。(2時間)
- ②①を火にかけてゆっくり温度を上げる。80℃になったらお茶(だし袋)を引き上げる。
- ③②にかつおだしパックを入れ、弱火でだしをとる。
- ④30分たったらだしを引き上げる。
- ⑤醤油と塩で味をととのえる。
- ⑥葉ねぎとごまを加えて仕上げる。
- ⑦温度を確認して配缶する。



お茶入りわかめふりかけ



材 料	分量(一人分)
炊き込みわかめの素	1.5 g
ゆかり	0.1 g
煎茶	0.5 g
白いりごま	0.5 g
	g
	g
	g
	g

作 り 方

- 煎茶をフライパンで炒る。
 - ミルサーに炒った煎茶と炊き込みわかめの素を入れ、軽く粉碎する。少量ずつ行うと良い。
 - ごまを炒って温度を確認する。
 - ②にゆかりとごまを加えて混ぜる。
- ※お茶は葉のやわらかい上煎茶を使用すると良い。

お茶入り鶏そぼろふりかけ



材 料	分量(一人分)
鶏むね肉(ひき肉)	15 g
煎茶(茎が少ないもの)	0.3 g
米油	1.0 g
生姜	0.2 g
しょうゆ	1.5 g
本みりん	1.0 g
上白糖	0.5 g
白いりごま	0.5 g
青じそ	0.1 g

作 り 方

- お茶は細かい深蒸しなどを使用する。葉が大きい場合はフードプロセッサーやミルサーに軽くかけると良い。(カットすることで香や色が濃く仕上がる。)
- 米油、ひき肉、生姜(汁)を鍋に入れて点火し、炒る。
- ひき肉の色が変わりバラけてきたら、調味料を加えてさらに炒る。
- 煎茶を加えて炒る。
- しそとごまを加えて炒る。
- 味と温度を確認して仕上げる。

しっとりお茶ふりかけ



材 料	分量(一人分)
せん茶(粉末)	0.2 g
まぐろ油漬け	15 g
しそ	0.4 g
ごま油	0.8 g
おろししょうが	0.1 g
醤油	0.7 g
みりん	0.6 g
上白糖	0.4 g

作 り 方

- ① しその葉はみじん切りにする
- ② 鍋にごま油を熱し、おろししょうが、まぐろ油漬けを加えて炒る
- ③ ②に醤油、みりん、砂糖を加える
- ④ ③にしその葉と、少量のお湯で溶いたせん茶を加え、炒め合わせ、完成

お茶揚げパン



材 料	分量(一人分)
ロールパン30g	1 本
米油(揚げ油)	3.5 g
きび糖	5 g
抹茶(静岡県産)	0.2 g
	g
	g
	g
	g

作 り 方

- ① 新油を使用する。
- ② 180℃の油にパンを入れ、両面を返して揚げる。(さっと裏表で15秒程度)
- ③ 抹茶ときび糖は合わせてざるでこしておく。
- ④ 揚げたパンに③をまぶし配缶する。



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)

鮭のお茶パン粉焼き



材 料	分量(一人分)
鮭切身(生)	60 g
塩麴	2.3 g
黒こしょう	0.02 g
マヨネーズ	3.5 g
粉末茶	0.17 g
にんにく	0.3 g
オリーブ油	4 g
パン粉	6 g
煎茶(深蒸し細かめ)	0.6 g
	g

作 り 方

- ① 鮭に下味をつけて30分以上おく。ざるに上げて水分を切る。
- ② ホテルパンにシートを敷いて鮭を並べる。
- ③ にんにくをすりおろして、オリーブ油に混ぜる。パン粉を加えてよく混ぜ合わせ、パン粉全体に油をなじませる。
- ④ ③に煎茶を加えて混ぜる。
- ⑤ 鮭の上に④をのせて広げ、手で軽く押さえる。
- ⑥ 180℃ホットモードで15分焼く。

さばのほうじ茶煮



	材 料		分量(一人分)	
	さば切身60g		1	切
	しょうゆ		4.5	g
	上白糖		4.5	g
	清酒		2.5	g
	本みりん		1.2	g
	水		35	g
	ほうじ茶		2	g
				g
				g

作 り 方

- ① ほうじ茶をだし袋に入れて90℃の湯につけて、20分浸しておく。
- ② お茶の袋を引き上げて、調味料を加える。
- ③ ホテルパンにシートを敷いて、さばを並べる。
- ④ 煮汁をかけ、オープンシートを上から被せる。
- ⑤ 150℃、50%で15分加熱する。(コンビモード)
- ⑥ 魚を取り出して配缶する。
- ⑦ ホテルパンに残った煮汁を鍋に移し煮る。灰汁を取りながら煮詰める。
- ⑧ 配缶した魚に⑦のたれをかける。

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、水を混ぜる。 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。		



お茶ポテトフライ



材 料	分量(一人分)
米油(揚げ油)	3 g
新じゃが芋	40 g
食塩	0.2 g
粉末茶	0.05 g
	g
	g
	g
	g
	g

作 り 方

- ① じゃが芋はよく洗い、皮をむいて1.5cm～2cmの角切りにする。(新じゃがの場合、皮付きで使用できるものは皮付きのままカットする。)
- ② 流水にさらして、表面のでん粉を落とす。ざるに揚げて、水を切っておく。
- ③ 170℃の油に投入し、6～7分揚げる。
- ④ 塩と粉末茶を混ぜておき、揚げた芋にふりかけてそっと和える。

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
	g

作 り 方

- ① 抹茶をホットケーキミックスに混ぜる。
- ② 材料を合わせ、①を混ぜていく。
- ③ カップに入れてスチームで10～15分蒸す。



お茶と豆腐のマフィン

	材 料	分量(一人分)
	ホットケーキミックス	10 g
	粉末茶	0.38 g
	絹ごし豆腐	8 g
	液卵	5.5 g
	牛乳	8 g
	上白糖	3.8 g
	有塩バター	2.5 g
	オリーブオイル	0.5 g
	蒸し小豆	1.85 g
作 り 方		
① 豆腐の水をきって、なめらかになるまでつぶす ② 粉末茶とミックス粉をまぜてふるう ③ 材料をさっくり混ぜる ④ カップに③を入れ、小豆をのせ、オーブンで焼き上げる		

令和4・5年度ひろがる茶育推進モデル事業（県立伊豆の国特別支援学校）実践報告
 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
 平成30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5年度の実践報告
 より抜粋