

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

習志野市立津田沼小学校

1 献立

献立	
ひじきごはん 牛乳 いわしのフライ かきたま汁 しそあえ	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 いわしのフライ (2) 1人分の材料 いわしの開き 40g 小麦粉 10g コーンフレーク 5g パン粉 6g 油 4g 中濃ソース 4g	(3) 作り方 ①小麦粉でバター液を作る ②コーンフレークを砕き、パン粉と混ぜ合わせる ③いわしの開きに①②の順に付け、油で揚げる ④③を配缶し、ソースをかける
---	--

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目	地場産物の割合（金額ベース）
米 牛乳 きゅうり いわし 卵 人参 長ねぎ ひじき 小松菜	88%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送を活用し、地産地消について説明（旬の食べ物は栄養が豊富にある）
給食の時間における学級訪問
「レッツ食育」にて地産地消に関するクイズを実施

5 11月の指導回数

16回

6 その他

1年間で3回、千産千消献立を実施している。（千葉県民の日献立・千産千消献立・給食週間中の献立）

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

習志野市立大久保小学校

1 献立

献立	
ごはん 牛乳 おいしい習志野隕石 つみれ汁 のりあえ	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 のりあえ (2) 1人分の材料 キャベツ 35g 小松菜 18g 人参 3.5g きざみのり 0.4g 醤油 1.2g	(3) 作り方 ①キャベツは千切り、小松菜は2～3cm程度に切る。 ②人参は千切りにする。 ③①と②を茹で冷ます。 ④③に醤油、刻みのりを加えて混ぜる。
--	--

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目	地場産物の割合（金額ベース）
米 小松菜 にんじん 牛乳 キャベツ つみれ 長ねぎ だいこん きざみのり	70%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表、給食だよりに千産千消献立について掲載をした。
給食の校内放送で千産千消についての説明と当日の千葉県産の食材を紹介した。
給食時間における学級訪問。

5 11月の指導回数

12回

6 その他

6月、11月、1月に千産千消献立を実施している。（千葉県民の日献立・千産千消献立・給食週間中の献立）

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

習志野市立谷津小学校

1 献立

献立	
ごはん いわしのかばやき のりサラダ さつま汁 牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 のりサラダ (2) 1人分の材料 ほうれんそう 20g もやし 25g えのきたけ 5g サラダ油 1.1g 穀物酢 1.3g のり 0.8g しょうゆ 2.2g 砂糖 0.6g	(3) 作り方 ①ほうれんそう、えのきたけは、3cmの長さにカットし、茹でて冷却し、水気を切る。 ②もやしは茹でて冷却し、水気を切る。 ③野菜をあえた後、刻みのりを少しずつ加えて和える。
---	--

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目	地場産物の割合（金額ベース）
米 牛乳 いわし ほうれんそう のり さつまいも 大根 人参 長葱	79%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

千産千消について視聴覚資料を作成し、給食時間に視聴するよう終礼時に周知。
献立表、給食だよりに千産千消と献立内容について説明。
授業の中で千産千消についての話をした。
給食時間に千産千消についての食育クイズを実施、各クラスに給食メモを配布、掲示板にも掲示した。
栄養教諭、栄養職員が給食時間に教室を訪問し、千産千消デー献立の説明。

5 11月の指導回数

12回

6 その他

地産地消については、6月15日の千葉県民の日や、1月の給食週間でも給食の献立に取り入れるなどして説明している。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

習志野市立実籾小学校

1 献立

献立	
ごはん 牛乳 豚丼 千葉県野菜の味噌汁 のり和え いが栗くん	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 のり和え (2) 1人分の材料 ほうれん草 25g キャベツ 20g えのきたけ 8g きざみのり 0.7g 醤油 2g	(3) 作り方 ①野菜はよく洗い、カットし茹でる。 ②よく水を切り、調味料で和える。
---	--

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目	地場産物の割合（金額ベース）
米 牛乳 豚肉 さつまいも かぶ さやいんげん 大根 人参 ねぎ ほうれんそう キャベツ のり	84%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送を活用し、地産地消について説明
給食の時間における学級訪問
献立表、給食だよりに記載
給食の時間にメモを配布・ポスターを掲示

5 11月の指導回数

10回

6 その他

地産地消献立を年3回（6月、11月、1月）実施している。
5月に地元の人参を給食に使用するキャロット計画を実施した。
新米クイズを実施し、千葉県産のお米についてのPRや食への感謝の気持ちを育む活動を行っている。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

習志野市立大久保東小学校

1 献立

献立	
豚丼(麦ごはん)	
豚丼(豚丼の具)	
千葉の恵みのみそ汁	
おいしい習志野いん石3号 牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 千葉の恵みのみそ汁</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>かぶ</td> <td>30g</td> <td>だし用かつお節</td> <td>2.2g</td> </tr> <tr> <td>木綿豆腐</td> <td>20g</td> <td>だし用昆布</td> <td>0.2g</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>8g</td> <td>水</td> <td>85g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>8g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>長ネギ</td> <td>6g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しめじ</td> <td>4.8g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>小松菜</td> <td>7.4g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>0.52g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤味噌</td> <td>6g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>白味噌</td> <td>5g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	かぶ	30g	だし用かつお節	2.2g	木綿豆腐	20g	だし用昆布	0.2g	油揚げ	8g	水	85g	にんじん	8g			長ネギ	6g			しめじ	4.8g			小松菜	7.4g			しょうが	0.52g			赤味噌	6g			白味噌	5g			<p>(3) 作り方</p> <p>①昆布と鰹節でだしをとる。</p> <p>②材料を切る。かぶはくし形、にんじんはいちょう、長ネギは小口、しょうがはみじん切り、木綿豆腐はさいの目、油揚げは短冊に、小松菜は5cm幅に切って下茹でしておく。</p> <p>③①に火の通りにくいものから材料を入れ、煮る。</p> <p>④味噌を合わせて溶き入れ、生姜と長ネギを入れて出来上がり。</p>
かぶ	30g	だし用かつお節	2.2g																																						
木綿豆腐	20g	だし用昆布	0.2g																																						
油揚げ	8g	水	85g																																						
にんじん	8g																																								
長ネギ	6g																																								
しめじ	4.8g																																								
小松菜	7.4g																																								
しょうが	0.52g																																								
赤味噌	6g																																								
白味噌	5g																																								

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目	地場産物の割合（金額ベース）												
<table border="0"> <tr> <td>米</td> <td>牛乳</td> <td>豚肉</td> <td>かぶ</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>長ネギ</td> <td>小松菜</td> <td>豆腐</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	米	牛乳	豚肉	かぶ	にんじん	長ネギ	小松菜	豆腐	油揚げ				73%
米	牛乳	豚肉	かぶ										
にんじん	長ネギ	小松菜	豆腐										
油揚げ													

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

習志野隕石のレプリカと共に献立表や掲示物で予め周知し、ワクワク感を高めた。
食材のクイズを実施。クラスで協働して取り組めるようクイズの方法を工夫した。
給食委員会で千産千消について給食の放送を実施した。
当日使用した千葉県産の食べ物を千葉県の地図に書いて、各クラスに配布した。
昨年からの実施日を「11月13日（いいいちさん）」の日として宣伝している。

5 11月の指導回数

13回

6 その他

10月に新米クイズを実施。「新米に切り替わる日」を当てるために、今年も、この期間は新米一色の話題となった。
1年間のうち、千産千消給食を3回(6月の県民の日、11月の千産千消給食、1月の給食週間)行っている。
習志野市産の特産品の使用が難しくなってきたため、今年は3回とも「おいしい習志野いん石」を組み合わせている。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

習志野市立秋津小学校

1 献立

献立	
ごはん 牛乳 手作り千葉ふりかけ 生揚げの中華煮 なめ草和え こぐまチップス	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 手作り千葉ふりかけ (2) 1人分の材料 まぐろ油漬け 7g ちりめんじゃこ 5g 干し芽ひじき 0.5g 人参 5g 鰹節 1g 醤油 1.2g 清酒 0.7g	(3) 作り方 ①芽ひじきは水戻しして水気を切る。人参はみじん切りにする。 ②まぐろの油漬けの油で材料を炒め、醤油・清酒で味付けし、水気を飛ばしてから鰹節でバラバラに仕上げる。
--	--

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目	地場産物の割合（金額ベース）
米 豚肉 もやし 牛乳 ねぎ 刻みのり まぐろ油漬け チンゲンツァイ さつま芋 芽ひじき 生揚げ	71%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送を活用し、千産千消について説明
給食の時間における学級訪問
担任に各クラスで指導してもらおうよう終礼にて目的を周知

5 11月の指導回数

18回

6 その他

献立表・食育だよりへの掲載
献立表・食育だよりの保護者へのメール配信

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

習志野市立香澄小学校

1 献立

献立	
ごはん	
納豆	
牛乳	
豚肉の梨ソースかけ	
ひじきサラダ 千葉の恵みみそ汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 豚肉の梨ソースかけ</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>豚肩ロース切り身</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>和梨ピューレ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>穀物酢</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>1.5 g</td></tr> </table>	豚肩ロース切り身	50 g	食塩	0.2 g	こしょう	0.05 g	酒	1 g	和梨ピューレ	10 g	玉葱	7 g	しょうゆ	3 g	穀物酢	3 g	砂糖	1 g	白ワイン	1.5 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①豚肩ロース切り身に、塩こしょう、酒を、振っておく。</p> <p>②玉葱は粗みじん切りにしておく。</p> <p>③和梨ピューレ、玉葱、白ワイン、しょうゆ、砂糖を弱火で、玉葱が柔らかくなるまで煮る。</p> <p>④③に穀物酢を加え、とろみがつくまで煮込み、味を調える。</p> <p>⑤豚肩ロース切り身を、スチームコンベクションオーブンで、焼く。</p> <p>⑥焼きあがった肉に、④のソースをかける。</p>
豚肩ロース切り身	50 g																				
食塩	0.2 g																				
こしょう	0.05 g																				
酒	1 g																				
和梨ピューレ	10 g																				
玉葱	7 g																				
しょうゆ	3 g																				
穀物酢	3 g																				
砂糖	1 g																				
白ワイン	1.5 g																				

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目	地場産物の割合（金額ベース）
米	90%
牛乳	
豚肩ロース切り身肉	
さつまいも	
かぶ	
キャベツ	
ほうれん草	
切り干し大根	
マッシュルーム	
船橋産和梨ピューレ	
納豆	
豚もも肉	

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送を活用し、地産地消について説明
給食時間の学級訪問(年齢に合わせた地産地消の説明)
食育の日に地産地消クイズを各クラスに配付

5 11月の指導回数

26回

6 その他

県民の日の前に、地産地消献立を行い、校内放送を活用して地産地消の説明をしている。
献立表に、地産地消献立を実施していることを記載。
1月にも、地産地消献立を実施する予定。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

習志野市立第一中学校

1 献立

献立	
ごはん 牛乳 すずきの甘辛揚げ 根菜のごまキムチ汁 かぶの甘酢和え 秋色サイダーボンチ	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 すずきの甘辛揚げ (2) 1人分の材料 すずき 60g でんぷん 5g 油 6g 砂糖 2.2g しょうゆ 1g いりごま 1g	(3) 作り方 ①砂糖、しょうゆ、みりん、ごまを加熱して、甘辛だれを作る。 ②すずきにでんぷんをまぶし、油で揚げる。 ③すずきに甘辛だれをかける。
--	--

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目				地場産物の割合（金額ベース）
米	牛乳	すずき	豚肉	86%
大根	人参	ごぼう	長ねぎ	
かぶ	梨			

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食時間の放送で千産千消について、地場産物の紹介
給食メモの配付
献立表・給食だよりに記載
給食時間における学級訪問
給食委員会で千産千消と地場産物にまつわるポスター制作・掲示

5 11月の指導回数

10回

6 その他

6月の県民の日に合わせ、千葉県産の食材を使用した献立を実施した。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

習志野市立第二中学校

1 献立

献立	
ごはん（粒すけ） 牛乳 ぼらのゴマフライ 大根のべっこう煮 ミニトマト 性学もち汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 大根のべっこう煮 (2) 1人分の材料 豚肩小間肉 12g 大根 85g 三温糖 1.6g こいくち醤油 2.5g 清酒 1.5g 本みりん 1g 食塩 0.1g 澱粉 0.5g 水 4g	(3) 作り方 ①大根を厚さ1.5cmのいちよう切りにして、下茹でをする。 ②豚肉に酒をふり、水を入れ煮る。 ③あくをすくい、大根を入れ、三温糖を入れて煮る。 ④塩、しょうゆ、みりんを加え、大根に味がしみ込み、べっこう色になるまで煮含める。 ⑤水溶き澱粉を入れ、全体にとろみをつける。
---	---

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目	地場産物の割合（金額ベース）
米 牛乳 ぼら 豚肉 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 ミニトマト	88%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表、給食だよりに第4次千葉県食育推進計画の概要や千産千消デーの実施について掲載
千葉県の農林水産物について掲示物を作成（全国ランキング上位を紹介）
校内放送を活用し、千産千消について説明（当日の千葉県産の食材を紹介）
給食時間における学級訪問
実施日当日、教職員に千産千消デーの献立内容の学級用指導資料を配布し、周知

5 11月の指導回数

16回

6 その他

6月に「習志野市キャロット計画」として特産品であるにんじん（彩誉）を給食で提供。
毎月、地元農家と連携し、納品可能な野菜を直接、学校に届けてもらい給食で提供。
12月にPTA対象家庭教育学級及び学区学校保健委員会にて「第4次千葉県食育推進計画」の概要と千産千消の講話。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

習志野市立第三中学校

1 献立

献立	
豚丼（発芽玄米ご飯）	
牛乳	
豚丼の具	
つみれ汁	
おかか海苔和え	
大学芋	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 つみれ汁	(3) 作り方
(2) 1人分の材料	①このしろすり身、生姜（すりおろし）、長葱（みじん切り）、赤味噌、澱粉をよく混ぜ、つみれのタネを作る。
このしろすり身 25g 鰹だしパック 0.45g	②だし昆布、鰹パックで出汁を取る。
生姜 0.5g 赤味噌 3.8g	③大根、人参はいちょう切り、長葱は小口切りにし、色紙こんにゃくは下茹でをする。
長葱 8g 白味噌 3.8g	④出汁の中に大根、人参、こんにゃくを入れ、煮る。
赤味噌 2.4g 水 100g	⑤つみれを入れて煮る。
澱粉 1g	⑥大根、人参、つみれに火が通ったら、長葱、味噌を入れ、味を調える。
大根 18g	
人参 15g	
色紙こんにゃく 10g	
長葱 7g	
だし昆布 0.3g	

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目	地場産物の割合（金額ベース）
精白米 さつまいも 人参 牛乳 小松菜 長葱 このしろ 生姜 白菜 豚肉 大根	71%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食時間における学級訪問
校内放送を活用し、地産地消について説明

5 11月の指導回数

5回

6 その他

年間を通じて、精白米、牛乳は地場産物を使用
6月の千葉県民の日に地産地消献立の実施
給食時間の校内放送を活用した献立表の紹介

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

習志野市立第四中学校

1 献立

献立	
牛乳 ご飯 さばのカレー焼き のり和え つみれ汁 にんじんゼリー	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 のり和え (2) 1人分の材料 小松菜 20g もやし 20g 人参 9g きざみのり 1g しょうゆ 2.3g	(3) 作り方 ① 人参の皮をむく ② 人参は短冊切り、小松菜は5cmの長さに切る ③ すべての野菜を、火が通るまで茹でる ④ 水気を絞る ⑤ しょうゆで味付けをする ⑥ 刻みのりを加えて和える
---	---

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目	地場産物の割合（金額ベース）
米 牛乳 小松菜 人参 長ねぎ 大根 いわしだんご のり 豆腐 油揚げ にんじんゼリー	79%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送を活用し、地産地消や郷土料理について説明
献立表、食育だよりに地産地消と献立内容について説明
地産地消についての掲示物を掲示
給食時間における学級訪問を実施

5 11月の指導回数

5回

6 その他

6月に「キャロット計画」実施し、ブランド人参（彩誉）を給食に使用した。
6月の県民の日献立でも、地産地消献立を実施した。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

習志野市立第五中学校

1 献立

献立	
麦ごはん	
牛乳	
いわしのかば焼き	
とりどせ風汁	
赤しそ和え	
ヨーグルト	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 とりどせ風汁</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="1"> <tr><td>絞り豆腐</td><td>20g</td><td>小松菜</td><td>8g</td></tr> <tr><td>鶏ひき肉</td><td>20g</td><td>長ネギ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.3g</td><td>清酒</td><td>3g</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>1.5g</td><td>醤油</td><td>1g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>0.15g</td><td>白味噌</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>澱粉</td><td>1.5g</td><td>赤味噌</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>10g</td><td>食塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>大根</td><td>15g</td><td>出汁用削り節</td><td>3.3g</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>15g</td><td>出汁用昆布</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>干し椎茸スライス</td><td>0.3g</td><td>水</td><td>110g</td></tr> </table>	絞り豆腐	20g	小松菜	8g	鶏ひき肉	20g	長ネギ	8g	しょうが	0.3g	清酒	3g	醤油	1.5g	醤油	1g	食塩	0.15g	白味噌	2.2g	澱粉	1.5g	赤味噌	2.2g	ごぼう	10g	食塩	0.2g	大根	15g	出汁用削り節	3.3g	白菜	15g	出汁用昆布	0.3g	干し椎茸スライス	0.3g	水	110g	<p>(3) 作り方</p> <p>①鯖・イワシの削り節と昆布で出汁をとる。干し椎茸を水で戻す。</p> <p>②ごぼうはささがき、大根は厚さ5mmのちょう切り、白菜と小松菜は2cm幅、長ネギは小口5mmに切る。</p> <p>③絞り豆腐、鶏ひき肉、しょうが、醤油、食塩、澱粉を粘り気が出るまで混ぜ合わせる。</p> <p>④ごぼうを炒め、出汁で大根、白菜、椎茸を煮る。</p> <p>⑤③を一口大に丸めて汁に落とし、清酒を入れる。</p> <p>⑥肉団子に火が通ったら醤油、味噌、食塩で味付けし、小松菜と長ネギを入れる。</p>
絞り豆腐	20g	小松菜	8g																																						
鶏ひき肉	20g	長ネギ	8g																																						
しょうが	0.3g	清酒	3g																																						
醤油	1.5g	醤油	1g																																						
食塩	0.15g	白味噌	2.2g																																						
澱粉	1.5g	赤味噌	2.2g																																						
ごぼう	10g	食塩	0.2g																																						
大根	15g	出汁用削り節	3.3g																																						
白菜	15g	出汁用昆布	0.3g																																						
干し椎茸スライス	0.3g	水	110g																																						

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目	地場産物の割合（金額ベース）
米	74%
牛乳	
いわし	
豆腐	
大根	
ごぼう	
白菜	
小松菜	
長ネギ	
キャベツ	
人参	
もやし	

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表、給食だよりに千産千消デーの実施について掲載
校内放送を活用し、千産千消について説明（当日の千葉県産の食材を紹介）
教職員に日報にて千産千消デー献立の周知
給食時間における学級訪問
千産千消に関する掲示物を作成

5 11月の指導回数

13回

6 その他

地元農家と連携し、納品可能な野菜を学校に届けてもらい、給食で提供。
教科と関連した授業で地産地消について取り上げた。
千葉県民の日献立にて、千葉県産の食材を多く使用した献立を実施。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

習志野市立第六中学校

1 献立

献立	
牛乳	
ご飯	
豚肉のみそ焼き	
性学餅汁	
小松菜サラダ	
おいしい習志野隕石(大学芋)	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 おいしい習志野隕石(大学芋)</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>さつま芋</td><td>32 g</td></tr> <tr><td>菜種油</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>水あめ</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>きび糖</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>濃い口しょうゆ</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>3.15 g</td></tr> <tr><td>黒すりごま</td><td>2 g</td></tr> </table>	さつま芋	32 g	菜種油	3 g	水あめ	2.1 g	きび糖	2.6 g	濃い口しょうゆ	0.4 g	水	3.15 g	黒すりごま	2 g	<p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①さつま芋は一口大の乱切りにする。 ②さつま芋を素揚げする。 ③水あめから水までの調味料を手鍋に合わせて加熱する。 ④素揚げしたさつま芋に、③と黒すりごまを絡める。
さつま芋	32 g														
菜種油	3 g														
水あめ	2.1 g														
きび糖	2.6 g														
濃い口しょうゆ	0.4 g														
水	3.15 g														
黒すりごま	2 g														

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目				地場産物の割合（金額ベース）
牛乳	豚肉	にんじん	大根	75%
長ねぎ	小松菜	キャベツ	さつまいも	

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食だよりにて、千葉県の地場産物について知らせた。
給食時間の放送で、千葉県産の地場産物、郷土料理について知らせた。
給食時間の教室にて、地場産物を使用したことを知らせた。
千産千消に関する掲示物を掲示した。

5 11月の指導回数

5回

6 その他

5、6月はキャロット計画を実施し、地元のブランド人参を給食で使用している。
12月～2月の冬野菜も地元野菜を使用している。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

習志野市立第七中学校

1 献立

献立	
大豆ご飯 牛乳 さんが焼き のりサラダ さつま汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 大豆ご飯	(3) 作り方 ① 大豆はゆでる。油揚げは油抜き。生姜はみじん切り。 ② 水と調味料を熱し、大豆、油揚げ、生姜を入れ煮込む。 ③ ②で出た煮汁を使って米を炊き、炊きあがったご飯に具材を混ぜ込む。
(2) 1人分の材料	
精白米 85 g	
大豆 10 g	
油揚げ 3 g	
生姜 1.2 g	
しょうゆ 3.3 g	
塩 0.4 g	
みりん 1.5 g	
酒 1.5 g	
砂糖 1 g	
水 20 g	

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目	地場産物の割合（金額ベース）
米 牛乳 大豆 あじ 豚肉 さつま芋 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ 海苔	71%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表、食育だよりに千産千消デーの実施について掲載
校内放送を活用し、千産千消について説明（当日の千葉県産の食材を紹介）
千産千消に関する掲示物を掲示
職員向けの食育だよりに千産千消のメリット等を掲載

5 11月の指導回数

12回

6 その他

1年間で3回、千産千消献立を実施している。（千葉県民の日献立・千産千消献立・給食週間中の献立）

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

習志野市学校給食センター

1 献立

献立	
牛乳	
麦ごはん	
豚丼の具	
つみれ汁 さつまいもチップス	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 豚丼の具</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>豚肉</td> <td>30 g</td> <td>本みりん</td> <td>0.5 g</td> </tr> <tr> <td>清酒</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しらたき</td> <td>15 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>35 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>カットいんげん</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>0.2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>0.3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>0.3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>三温糖</td> <td>1.7 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>4.1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚肉	30 g	本みりん	0.5 g	清酒	1 g			しらたき	15 g			玉ねぎ	35 g			カットいんげん	3 g			にんにく	0.2 g			しょうが	0.3 g			サラダ油	0.3 g			三温糖	1.7 g			醤油	4.1 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①しらたきは食べやすい長さに切る。玉ねぎは短冊切り、にんにく、しょうがはすりおろす。</p> <p>②鍋にサラダ油を入れ、にんにく、しょうがを炒める。香りが出てきたら、豚肉、たまねぎを炒める。</p> <p>③②にしらたき、調味料を加えて、煮含める。</p> <p>④仕上げにカットいんげんを加える。</p>
豚肉	30 g	本みりん	0.5 g																																						
清酒	1 g																																								
しらたき	15 g																																								
玉ねぎ	35 g																																								
カットいんげん	3 g																																								
にんにく	0.2 g																																								
しょうが	0.3 g																																								
サラダ油	0.3 g																																								
三温糖	1.7 g																																								
醤油	4.1 g																																								

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目				地場産物の割合（金額ベース）
精白米	牛乳	豚肉	つみれ	84%
さつまいも	大根	人参		

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食時間における学級訪問や、校内放送を活用し、地産地消について説明
給食だよりを活用し、地産地消献立の紹介（クラス掲示用）
地産地消の良いことの説明と地産地消献立の紹介（保護者配布用）
予定献立表の一口メモ欄を活用し、千葉県産の食材を使った献立をPR
視聴覚資料を作成、配信し各校で視聴

5 11月の指導回数

13回

6 その他

年間を通じて、精白米、牛乳は地場産物を使用。6月の千葉県民の日に地産地消献立の実施
献立表、給食だより、校内放送を活用した給食時間の放送、視聴覚資料で紹介、キャロット計画についての授業の実施
5・6月に習志野市産人参を提供（キャロット計画）、12・1月に習志野市産長葱を提供予定