

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

旭市第一学校給食センター

1 献立

献立	
ご飯	
牛乳	
あっぴいちゃんの甘辛つくね	
三色ピーマンの野菜炒め 地元の栄養満点野菜！具たくさん豚汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 三色ピーマンの野菜炒め</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>ごま油</td> <td>0.38 g</td> <td>食塩</td> <td>0.19 g</td> </tr> <tr> <td>豚肩肉（短冊切り）</td> <td>18.75 g</td> <td>おろしにんにく</td> <td>0.25 g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>6.25 g</td> <td>おろし生姜</td> <td>0.25 g</td> </tr> <tr> <td>えのきたけ</td> <td>10 g</td> <td>白こしょう</td> <td>0.01 g</td> </tr> <tr> <td>ぶなしめじ</td> <td>6.25 g</td> <td>上白糖</td> <td>0.13 g</td> </tr> <tr> <td>もやし</td> <td>18.75 g</td> <td>清酒</td> <td>0.94 g</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>18.75 g</td> <td>減塩醤油</td> <td>2.25 g</td> </tr> <tr> <td>赤パプリカ</td> <td>5 g</td> <td>みりん</td> <td>1.63 g</td> </tr> <tr> <td>黄パプリカ</td> <td>5 g</td> <td>澱粉</td> <td>0.19 g</td> </tr> <tr> <td>ピーマン</td> <td>7.5 g</td> <td>白すりごま</td> <td>0.63 g</td> </tr> </table>	ごま油	0.38 g	食塩	0.19 g	豚肩肉（短冊切り）	18.75 g	おろしにんにく	0.25 g	人参	6.25 g	おろし生姜	0.25 g	えのきたけ	10 g	白こしょう	0.01 g	ぶなしめじ	6.25 g	上白糖	0.13 g	もやし	18.75 g	清酒	0.94 g	キャベツ	18.75 g	減塩醤油	2.25 g	赤パプリカ	5 g	みりん	1.63 g	黄パプリカ	5 g	澱粉	0.19 g	ピーマン	7.5 g	白すりごま	0.63 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①人参は短冊切り、えのきは1/2カット、しめじはほぐす、キャベツは1cm幅、パプリカとピーマンは8ミリ幅に切る。</p> <p>②ごま油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら、人参からピーマンまでを順に加えて炒める。</p> <p>③炒めた時に出た水を抜き、調味する。</p> <p>④水で溶いた澱粉でとろみ付けをし、仕上げに白すりごまを入れる。</p>
ごま油	0.38 g	食塩	0.19 g																																						
豚肩肉（短冊切り）	18.75 g	おろしにんにく	0.25 g																																						
人参	6.25 g	おろし生姜	0.25 g																																						
えのきたけ	10 g	白こしょう	0.01 g																																						
ぶなしめじ	6.25 g	上白糖	0.13 g																																						
もやし	18.75 g	清酒	0.94 g																																						
キャベツ	18.75 g	減塩醤油	2.25 g																																						
赤パプリカ	5 g	みりん	1.63 g																																						
黄パプリカ	5 g	澱粉	0.19 g																																						
ピーマン	7.5 g	白すりごま	0.63 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	76%		
牛乳			
さつまいも			
キャベツ			
牛乳	あっぴいつくね	赤ピーマン	
豚肉	人参	もやし	
大根	性学もち		

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・給食時放送資料を配付
・「千産千消」について、献立表にて周知

5 11月の指導回数

20回

6 その他

・旭市・銚子市・匝瑳市からなる東総地域3市の小学校5、6年生及び中学生を対象とした「第7回和食給食レシピコンテスト」を開催し、大賞作品を取り入れた東総地域統一給食『東総まんきつ給食』を実施した。
・毎月19日に地産地消デーを実施し、地場産物をより多く取り入れた給食を提供している。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

旭市第二学校給食センター

1 献立

献立	
ご飯	
牛乳	
東総にぎやかキノコ鮭	
三色ピーマンの野菜炒め	
地元の栄養満点野菜！具たくさん豚汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 地元の栄養満点野菜！具たくさん豚汁	(3) 作り方 ①人参、大根、里芋はいちょう切り、ごぼうはささがき、こんにゃくは色紙切り後あく抜き、長ねぎは小口切り、干し椎茸は戻す。 ②水にだしパックを入れ、だしをとる。 ③鍋に油を熱し、豚肉を炒める。 ④人参、大根、ごぼうの順に入れ、炒める。 ⑤だし汁を加え、煮る。干し椎茸、里芋、こんにゃく、性学もちを順に加える。 ⑥みそを加える。 ⑦仕上げに長ねぎを加える。
(2) 1人分の材料	
水 100g 性学もち 20g	
だしパック 2.5g 合わせみそ 7g	
ごま油 0.3g 長ねぎ 5g	
豚バラ肉（短冊切り） 10g	
人参 5g	
大根 5g	
ごぼう 5g	
干し椎茸スライス 0.8g	
里芋 15g	
こんにゃく 8g	

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 マッシュルーム 豚肉 人参 もやし キャベツ 大根 性学もち	75%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・給食時放送資料を配付
・「千産千消」について、献立表にて周知

5 11月の指導回数

20回

6 その他

・旭市・銚子市・匝瑳市からなる東総地域3市の小学校5、6年生及び中学生を対象とした「第7回和食給食レシピコンテスト」を開催し、大賞作品を取り入れた東総地域統一給食『東総まんきつ給食』を実施した。
・毎月19日に地産地消デーを実施し、地場産物をより多く取り入れた給食を提供している。