

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

印西市中央学校給食センター第一調理場

## 1 献立

献立	
ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツのお浸し さつま汁	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 豚肉のしょうが焼き (2) 1人分の材料 豚肩ロース切身 40g しょうが 0.5g 濃口しょうゆ 3.8g 清酒 3.8g	(3) 作り方 ①しょうがは、すりおろす。 ②濃口しょうゆ、清酒、しょうがを合わせる。 ③豚肉を②に漬ける。 ④オーブンで焼く。
--	--

## 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 キャベツ もやし だいこん さつまいも 豆腐 こまつな	61%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・献立表の活用
・給食時間の放送
・ホームページへの記載
・給食時間の訪問

## 5 11月の指導回数

20回
-----

## 6 その他

毎日、献立表に地場産物を記載している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

印西市中央学校給食センター第二調理場

## 1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
いわしのさんが焼き	
スタミナ納豆和え	
秋の印西産汁 ちばにんじんゼリー	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 秋の印西産汁</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>豚肉</td> <td>10 g</td> <td>昆布だし</td> <td>0.5 g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>6 g</td> <td>かつおだし</td> <td>1.5 g</td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>6 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こんにゃく</td> <td>10 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>かぶ</td> <td>10 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>はくさい</td> <td>16 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>2.5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>白みそ</td> <td>3.3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤みそ</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚肉	10 g	昆布だし	0.5 g	にんじん	6 g	かつおだし	1.5 g	ごぼう	6 g			こんにゃく	10 g			かぶ	10 g			はくさい	16 g			ねぎ	5 g			油揚げ	2.5 g			白みそ	3.3 g			赤みそ	3 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①人参とかぶはイチョウ切り、ごぼうは輪切り、白菜は短冊切り、ねぎは小口きりにし、こんにゃくは下茹でしておく。</p> <p>②だしをとる。</p> <p>③だしに豚肉、人参、ごぼうを入れ、アクをとる。</p> <p>④こんにゃく、油揚げを加える。</p> <p>⑤かぶ、白菜を加え、みそを溶く。</p> <p>⑥ねぎを加える。</p>
豚肉	10 g	昆布だし	0.5 g																																						
にんじん	6 g	かつおだし	1.5 g																																						
ごぼう	6 g																																								
こんにゃく	10 g																																								
かぶ	10 g																																								
はくさい	16 g																																								
ねぎ	5 g																																								
油揚げ	2.5 g																																								
白みそ	3.3 g																																								
赤みそ	3 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）												
<table border="0"> <tr> <td>米</td> <td>いわしのさんが焼き</td> <td>にら</td> <td>人参</td> </tr> <tr> <td>かぶ</td> <td>ねぎ</td> <td>もやし</td> <td>豚肉</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>にんじんゼリー</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	米	いわしのさんが焼き	にら	人参	かぶ	ねぎ	もやし	豚肉	キャベツ	にんじんゼリー			69%
米	いわしのさんが焼き	にら	人参										
かぶ	ねぎ	もやし	豚肉										
キャベツ	にんじんゼリー												

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表の活用
給食の時間における学級訪問
校内放送の活用
給食センターホームページに記載し、児童、家庭、地域へ周知した

## 5 11月の指導回数

20回
-----

## 6 その他

6年生家庭科で献立作成の授業を実施し、地場産物の活用について理解を深めた。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

印西市牧の原学校給食センター

## 1 献立

献立	
ご飯	
豚肉のしょうが焼き	
納豆和え	
千葉県産汁	
牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 納豆和え</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <p>冷凍ひきわり納豆 20g もやし 19g にんじん 6g 小松菜 25g しょう油 2.5g かつお節糸削り 0.8g</p>	<p>(3) 作り方</p> <p>①納豆は解凍しておく ②にんじんは千切り、小松菜は2cmにカットする ③にんじん、小松菜、もやしをゆでて、冷ます ④納豆、ゆでた野菜、しょう油、かつお節を合わせる</p>
--	---

## 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	にんじん	52%
小松菜	大根	キャベツ		

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

地産地消について、校内放送原稿を配付
給食時間における学級訪問
家庭科の授業で地産地消の説明

## 5 11月の指導回数

14回
-----

## 6 その他

特になし

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

印西市印旛学校給食センター

## 1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
豚肉の生姜焼き	
小松菜とちくわの和え物 冬の印西産汁	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 小松菜とちくわの和え物</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>こまつな</td> <td>14.5 g</td> <td>ごま油</td> <td>0.07 g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>10 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>もやし</td> <td>12.5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ちくわ</td> <td>3.5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>3.5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>白いりごま</td> <td>0.8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>0.84 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>上白糖</td> <td>1.75 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>2.45 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>0.7 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	こまつな	14.5 g	ごま油	0.07 g	にんじん	10 g			もやし	12.5 g			ちくわ	3.5 g			油揚げ	3.5 g			白いりごま	0.8 g			酢	0.84 g			上白糖	1.75 g			醤油	2.45 g			油	0.7 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①にんじんは千切り、ちくわは輪切り、油揚げは短冊切りにする。</p> <p>②にんじん、もやし、ちくわ、油揚げをそれぞれゆでて、冷ましておく。</p> <p>③こまつなはゆでて冷まし、2cm幅に切る。</p> <p>④調味料を合わせておく。</p> <p>⑤②と③を④の調味料、ごまで和える。</p>
こまつな	14.5 g	ごま油	0.07 g																																						
にんじん	10 g																																								
もやし	12.5 g																																								
ちくわ	3.5 g																																								
油揚げ	3.5 g																																								
白いりごま	0.8 g																																								
酢	0.84 g																																								
上白糖	1.75 g																																								
醤油	2.45 g																																								
油	0.7 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 豚肉 こまつな	46%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食の時間の校内放送
献立表へ「千産千消デー」の記載
掲示資料による「千産千消デー」の紹介
ホームページ掲載

## 5 11月の指導回数

17回
-----

## 6 その他

11月の給食時間の訪問時に地場産物の紹介をした。
毎日、給食で使用している印西市産の食材について、校内放送やホームページで紹介している。