

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立稲毛小学校

## 1 献立

献立	
ご飯 手作りのりの佃煮 牛乳 ししやものごま焼き なめこ汁 カレーきんぴら グレープフルーツ	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 手作りのりの佃煮	(3) 作り方 ①のりを水に浸しておく。 ②水に浸したのり、調味料を釜に入れて加熱する。 ③水気がなくなるまでよく練り、のりをなめらかにする。
(2) 1人分の材料 きざみのり 1.5 g 三温糖 0.5 g みりん 1.5 g しょうゆ 1.5 g 酒 0.8 g 水 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 小松菜 豆腐 牛乳 にんじん のり 大根 豚肉 長ねぎ	70%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・給食時間に校内放送を活用して、地場産物について紹介
・地場産物を活用した、レシピを家庭に配付
・給食室前の掲示板に食材の産地を掲示
・給食室前に掲示板に地産地消についての資料を掲示
・給食時間に学級訪問

## 5 11月の指導回数

10回
-----

## 6 その他

・市内産農産物を使用したメニューを市内共通で実施している。
・10月～12月は市内産コシヒカリを使用している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立園生小学校

## 1 献立

献立	
ごはん 牛乳 焼きのり いわしのスパイス揚げ 豚汁 ひじきとれんこんのシャキシャキ和え	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 いわしのスパイス揚げ (2) 1人分の材料 いわし 45 g しょうが 0.3 g にんにく 0.3 g 酒 3 g しょうゆ 2.6 g でんぷん 4 g 米粉 4 g チリパウダー 0.15 g カレー粉 0.08 g 油 4 g	(3) 作り方 ①すりおろしたしょうが、にんにくと酒、しょうゆを混ぜる。 ②①にいわしを漬け込み、下味を付ける。 ③でんぷん、米粉、チリパウダー、カレー粉を混ぜて衣を作る。 ④②のいわしに③の衣を付け、油で揚げる。
---	---

## 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	牛乳	にんじん	だいこん	87%
長ねぎ	キャベツ	れんこん	こんにゃく	
豆腐	豚肉	ひじき	のり	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食の時間における学級訪問
千産千消について、ICT機器を活用し紹介
校内放送での紹介
献立表や給食だよりへの記載

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他

市内産農産物を使用したメニューを市内共通で実施、10月～12月は市内産コシヒカリを使用している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立稲丘小学校

## 1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
チーズタッカルビ	
中華卵スープ	
小松菜の中華和え	
柿	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名	(3) 作り方
チーズタッカルビ	①さつまいもは1.5cm角切りにし、水にさらした後、蒸す。 ②たまねぎはスライス、キャベツは2cm色紙切り、ねぎは斜めに小口切り、にんじんは3mmちょう切り、ズッキーニは5mmちょう切り、トマトは1cm角切にする。
(2) 1人分の材料	
鶏もも肉 40g	③油をひき、にんにく、しょうが、鶏肉を炒め、酒を加える。
たまねぎ 12g	④たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、ねぎを加えて炒める。
キャベツ 18g	⑤キムチ、調味料を加えて煮含める。
ねぎ 5g	⑥味を調える。蒸したさつまいもを加える。
にんじん 6g	⑦容器に取り出し、1人分の分量を計算し、ベーキングカップに盛り付ける。
ズッキーニ 6g	⑧チーズをのせて、オーブンで200℃5分焼く。
トマト 6g	
さつまいも 18g	
キムチ 5g	
シュレッドチーズ 10g	

## 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	80%
牛乳	
さつまいも	
にんじん	
こまつな	
ズッキーニ	
だいこん	
トマト	
チンゲンサイ	
ねぎ	
鶏肉	
鶏卵	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食の時間に、給食委員会が地産地消の活用とその献立について放送
給食の時間における学級訪問

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他

市内産農作物を使用したメニューを市内共通で実施している。
10～12月は市内産コシヒカリを使用している。
市内産農作物について給食ひとくちメモで紹介し、実物や市内産と明記された食材の段ボールなどをクラスに持っていき、地産地消のよさを伝えている。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立弥生小学校

## 1 献立

献立	
麦ごはん 牛乳 いわしごまフライ 権座 ちぐさあえ みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 いわしごまフライ	(3) 作り方 ①いわしに、塩・こしょうで下味を付ける。 ②小麦粉を水で溶く。また、パン粉とごまを混ぜ合わせる。 ③いわしに②の衣を付ける。(水溶き小麦粉 → パン粉+ごまの順) ④170～175°Cの油で、③のいわしを7分程度揚げる。 ⑤ソースをかける。
(2) 1人分の材料 いわし 開き 40 g 塩 0.12 g こしょう 0.02 g 小麦粉 7 g 水 8 g 白ごま 2 g パン粉 10 g 揚げ油 6.7 g 中濃ソース 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）
米 牛乳 いわし だいこん にんじん こまつな	70%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送やICT機器を活用し、地産地消について説明
給食の時間における教室訪問
いわしについて説明

## 5 11月の指導回数

9回
----

## 6 その他

市内産農産物を使用したメニューを、市内共通で実施している。
10月～12月は、市内産コシヒカリを使用している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立轟町小学校

## 1 献立

献立	
ごま塩ごはん	
焼きのり	
牛乳	
擬製豆腐	
沢煮椀 じゃがいものきんぴら	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 擬製豆腐</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>鶏肉</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>根深ねぎ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>鶏卵</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>上白糖</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>清酒</td><td>0.9 g</td></tr> <tr><td>和風だし</td><td>0.1 g</td></tr> </table>	鶏肉	10 g	豆腐	30 g	根深ねぎ	10 g	鶏卵	20 g	しょうゆ	2.5 g	上白糖	1.8 g	清酒	0.9 g	和風だし	0.1 g	<p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 根深ねぎは、みじん切りにする。鶏卵は割卵し、ほぐす。</li> <li>② 豆腐は細かくほぐして、水を切る。</li> <li>③ 釜に油をひき、肉を炒め酒を加える。</li> <li>④ 豆腐、ねぎを加える。調味料を加える。</li> <li>⑤ 卵を加え、全体を混ぜる。</li> <li>⑥ 容器に入れ、焼く。</li> </ol>
鶏肉	10 g																
豆腐	30 g																
根深ねぎ	10 g																
鶏卵	20 g																
しょうゆ	2.5 g																
上白糖	1.8 g																
清酒	0.9 g																
和風だし	0.1 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）
米 根深ねぎ 鶏肉	73%
牛乳 豆腐	
焼きのり だいこん 豚肉	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・給食だよりを活用し、保護者等に周知した。
・給食時間における放送において、県内・市内産農産物について知らせた。
・県内・市内産農産物について、掲示資料を作成し児童が見やすい給食室前に掲示した。
・第5学年家庭科における調理実習において、県内・市内産農産物について取り上げ、調理した。
・第3学年社会科及び特別支援学級における授業において、市内産農産物について学習した。

## 5 11月の指導回数

24回
-----

## 6 その他

・市内産農産物（11月：キャベツ・サラダ菜・コマツナ）を使用した献立を市内共通で実施している。
・10月～12月は市内産コシヒカリを使用している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立緑町小学校

## 1 献立

献立	
ごはん 焼きのり 牛乳 いわしの更紗揚げ さつまいも汁 ひじきの炒め煮 りんご	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 ひじきの炒め煮	(3) 作り方 ①ひじきは戻す。大豆は戻してゆでる。突きこんにゃくは下茹でする。 にんじんは千切り、れんこんはいちょう切り、さやいんげんはぶつ切り後、 下茹でする。油揚げは油抜きする。 ②油をひき、鶏肉を炒め酒を加える。ひじきを炒める。 ③だし汁と調味料を加え、大豆と突きこんにゃくと油揚げを入れる。 ④れんこんとにんじんを加え煮含める。 ⑤さやいんげんを加え、味を調える。
(2) 1人分の材料 鶏肉 5g 本みりん 1.5g ひじき 2.5g 砂糖 1.5g 大豆 3g しょうゆ 1.6g 突きこんにゃく 5g だし汁 20g 油揚げ 3g れんこん 7g にんじん 5g さやいんげん 3g 油 0.4g 酒 1g	

## 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 大豆 にんじん 牛乳 豆腐 れんこん いわし こまつな のり だいこん	75%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送の活用し、地産地消の意味やよいところを伝える。
給食の時間における学級訪問で、食材の産地や栄養について伝える。
地産地消について説明した給食メモを配布する。
タブレット端末を使用して、食材の産地や調理法を伝える。

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他

10月～12月は市内産コシヒカリを使用している。
市内産農産物を使用したメニューを市内共通で実施している。
保護者対象の給食試食会で、地産地消を含めた学校給食の取組を伝えている。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立山王小学校

## 1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
いわしのかば焼き	
サラダ菜と豚肉のビーフソテー	
野菜のピリッとあえ	
りんご	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 いわしのかば焼き</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>いわし開き</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>大豆白絞油</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>本みりん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>清酒</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>白いりごま</td><td>0.5 g</td></tr> </table>	いわし開き	40 g	でんぶん	3 g	大豆白絞油	3 g	三温糖	6 g	しょうゆ	5 g	本みりん	1 g	清酒	1.3 g	白いりごま	0.5 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①三温糖、しょうゆ、本みりん、清酒は、合わせて煮立たせ、アルコール分を飛ばし、少し煮詰めてタレを作る。</p> <p>②白いりごまは、炒しておく。</p> <p>③いわしにでんぶんを薄くまぶして揚げる。</p> <p>④揚げたいわしにタレをからめ、ごまをふる。</p>
いわし開き	40 g																
でんぶん	3 g																
大豆白絞油	3 g																
三温糖	6 g																
しょうゆ	5 g																
本みりん	1 g																
清酒	1.3 g																
白いりごま	0.5 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）								
<table border="0"> <tr> <td>米</td> <td>牛乳</td> <td>いわし</td> <td>豚肉</td> </tr> <tr> <td>サラダ菜</td> <td>にんじん</td> <td>こまつな</td> <td></td> </tr> </table>	米	牛乳	いわし	豚肉	サラダ菜	にんじん	こまつな		79%
米	牛乳	いわし	豚肉						
サラダ菜	にんじん	こまつな							

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食の時間における学級訪問
校内放送を活用し、地場産物を使用することのよさを伝えた。

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他

市内産農産物を使用したメニューを市内共通で実施している。
10月～12月は、市内産コシヒカリを使用している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立小中台小学校

## 1 献立

献立	
ごはん 牛乳 いわしのかば焼き みぞれ汁 きゅうりと大根のピリ辛和え みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 いわしのかば焼き (2) 1人分の材料 いわし開き 40g しょうゆ 3.5g 食塩 0.15g しょうが 0.2g しょうが 0.5g しろすりごま 1g 酒 3g 水 4g 片栗粉 6g 米粉 1.5g 大豆白絞油 3g 酒 2g みりん 2.5g 三温糖 4g	(3) 作り方 ①酒、みりん、三温糖、醤油、水を合わせて煮立て、仕上げにおろしたしょうがとすりごまを入れてたれを作る。 ②いわしに、塩、おろしたしょうが、酒で下味をつける。 ③片栗粉と米粉を合わせた衣を②のいわしにまぶす。 ④170°Cの油で色よく揚げる。 ⑤①のたれに、揚げたいわしの両面を浸す。
---	--

## 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	にんじん	79%
こまつな	だいこん	長ねぎ	豚肉	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

昼の校内放送で、千産千消の意味や当日の給食で使用した地場産物について紹介した。 タブレット端末に、当日の調理の様子を掲載した。 給食だよりで、地場産物の活用について知らせた。

## 5 11月の指導回数

14回
-----

## 6 その他

市内産農産物を使用したメニューを市内共通で実施。10月～12月は市内産コシヒカリの新米を使用している。 その際、掲示資料やタブレット端末、校内放送、教室訪問にて紹介した。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立千草台小学校

## 1 献立

献立	
ごはん 牛乳 いわしのたまねぎソースがけ 鶏ごぼう汁 もやしとわかめのごまドレッシングあえ オレンジ	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 いわしのたまねぎソースがけ (2) 1人分の材料 いわし 50g サラダ油 0.2g でんぷん 5g 米粉 1g 大豆白絞油 5g たまねぎ 15g にんにく 0.15g しょうゆ 2.3g みりん 1.5g 白ワイン 0.8g 三温糖 1.5g	(3) 作り方 ①たまねぎ・にんにくは、みじん切りにする。 ②油でにんにく、たまねぎをよく炒める。 ③たまねぎがしんなりしてきたら、調味料を加え、煮込んでソースを作る。 ④でんぷんと米粉を混ぜ合わせ、いわしにつけ、170度に熱した油で揚げる。 ⑤揚げたいわしに、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 いわし にんじん 長ねぎ だいこん こまつな キャベツ	70%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表に地産地消の食材について記載した。
給食一口メモで千産千消について記載し各クラスへ配付した。
給食時に給食委員会の児童が一口メモを放送した。
給食の時間における学級訪問で千産千消の食材について説明した。
タブレット端末の電子連絡板で千産千消について一口メモと献立の写真を掲載した。

## 5 11月の指導回数

17回
-----

## 6 その他

市内産農産物を使用したメニューを市内共通で実施。
10月～12月は市内産コシヒカリを使用している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立あやめ台小学校

## 1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
いわしの生姜から揚げ	
根菜汁	
磯香和え	
みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 いわしの生姜から揚げ	(3) 作り方 ①小麦粉とでんぷんを混ぜて、背開きにしたいわしにまぶす。 ②170°Cぐらいの油で揚げる。 ③すりおろした生姜、しょうゆ、酒、みりんを合わせて加熱し、タレを作る。 ④揚げたいわしにタレをかけて完成。
(2) 1人分の材料	
いわし 40 g	
でんぷん 2 g	
小麦粉 2 g	
油 4 g	
しょうが 1 g	
しょうゆ 2 g	
酒 1 g	
みりん 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）
米 牛乳 いわし 里芋 こまつな にんじん のり	72%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食だよりで地産地消について説明
校内放送を活用し、千葉県産のいわしを紹介
給食の時間における学級訪問

## 5 11月の指導回数

13回
-----

## 6 その他

市内産農作物を使用したメニューを市内共通で実施している。
10月～12月は市内産コシヒカリを使用している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立宮野木小学校

## 1 献立

献立	
ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ひじきと野菜のごまあえ さつま汁 りんご	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 いわしのかば焼き	(3) 作り方 ①にんにく、根生姜は、おろす。 ②調味液(根生姜・にんにく・しょうゆ・酒)を作り、いわしに下味をつける。 ③でんぷんをまぶし、油で揚げる。 ④たれ(三温糖、しょうゆ、みりん)を加熱し、揚げた魚の上にかける。
(2) 1人分の材料 いわしひらき 45 g 根生姜 1.1 g にんにく 0.3 g 酒 1.1 g しょうゆ 2.2 g でんぷん 4.6 g 大豆白絞油 3.5 g 三温糖 0.85 g しょうゆ 1.3 g みりん 0.9 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 キャベツ 長葱 牛乳 にんじん ひじき いわし さつまいも 豚肉 小松菜 大根	80%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食日より、千産千消デーの実施と千葉県産の食材の紹介について掲載した。
職員の打ち合わせで、地場産物について、学級で児童へ伝えるよう依頼した。
給食時間における教室訪問で3年生の子どもたちにクイズ形式で地場産物について知らせた。
栄養士が作成した資料を活用し、各担任が食材の産地や地産地消の意義について指導した。

## 5 11月の指導回数

18回
-----

## 6 その他

市内産農産物を使用したメニューを市内共通で実施、10月～12月は市内産コシヒカリを使用している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立草野小学校

## 1 献立

献立	
ごはん	
焼きのり	
いわしのコーンフレークフライ	
豚汁	
こまつなのごま和え	
花みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 いわしのコーンフレークフライ</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="1"> <tr><td>いわし</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>米粉</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>コーンフレーク</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>大豆白絞油</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>中濃ソース</td><td>3 g</td></tr> </table>	いわし	25 g	酒	1.5 g	こしょう	0.02 g	小麦粉	5 g	米粉	2 g	水	10 g	コーンフレーク	6 g	パン粉	3.5 g	大豆白絞油	4 g	中濃ソース	3 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①いわしに酒、こしょうで下味をつける。</p> <p>②小麦粉、米粉、水を合わせて衣を作る。</p> <p>③コーンフレークは細かく砕き、パン粉と合わせる。</p> <p>④いわしに②を付け、③を丁寧につける。</p> <p>⑤約170°Cの油で2分程度揚げる。</p> <p>⑥いわしにソースをかける。</p>
いわし	25 g																				
酒	1.5 g																				
こしょう	0.02 g																				
小麦粉	5 g																				
米粉	2 g																				
水	10 g																				
コーンフレーク	6 g																				
パン粉	3.5 g																				
大豆白絞油	4 g																				
中濃ソース	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="1"> <tr> <td>米</td> <td>牛乳</td> <td>いわし</td> <td>だいこん</td> </tr> <tr> <td>こまつな</td> <td>のり</td> <td>豚肉</td> <td></td> </tr> </table>	米	牛乳	いわし	だいこん	こまつな	のり	豚肉		75%
米	牛乳	いわし	だいこん						
こまつな	のり	豚肉							

## 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、献立及び食材について説明
給食の時間における学級訪問

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他

市内産農産物を使用したメニューを市内共通で実施している。（にんじん・さつまいも・キャベツ・こまつな・サラダ菜）
10月～12月は、市内産コシヒカリを使用している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立柏台小学校

## 1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
やきのり	
さばのかおりあげ	
ちぐさあえ	
かき	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 ちぐさあえ	(3) 作り方 ①和え衣を煮て冷ます。 ②ごまを炒り冷ます ③材料をゆで冷ます。 ④①②③を和える。
(2) 1人分の材料	
はるさめ 4.5 g	
にんじん 5 g	
あぶらあげ 5 g	
こまつな 15 g	
キャベツ 25 g	
しょうゆ 3.3 g	
酢 2.1 g	
和風だし 0.23 g	
白いりごま 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）
こめ 牛乳 こまつな のり	64%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

地産地消についての資料を作成した。
(以下、例示「千葉県はのりの産地で、市川・船橋・木更津・富津など東京湾で養殖されています。手間暇をかけて作るので香りが良く、やわらかい高級のりとして知られています。」)

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他

千葉市内産農産物を使用したメニューを市内共通で実施している。
10月～12月は市内産コシヒカリを使用している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立小中台南小学校

## 1 献立

献立
麦ごはん
牛乳
生揚げの中華煮
キャベツと茎わかめの中華あえ
きなこ豆



## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 キャベツと茎わかめの中華あえ	(3) 作り方 ①茎わかめは解凍し、水洗いする。 ②野菜、茎わかめをそれぞれゆでて水冷、水気を切って保冷する。 ③ごま油を熱し、にんにく・豆板醬を炒め、調味料を加えてあえ衣を作り冷ます。 ④白いりごまはからいりする。 ⑤野菜、茎わかめ、あえ衣、ごまをあえる。
(2) 1人分の材料	
キャベツ 20g 中華だし 0.15g	
茎わかめ 5g 白いりごま 2g	
もやし 15g	
小松菜 15g	
人参 6g	
ごま油 1g	
おろしにんにく 0.3g	
豆板醬 0.03g	
しょうゆ 2.4g	
三温糖 0.6g	

## 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）
ごはん 牛乳 豚肉 うずら卵 キャベツ こまつな にんじん	69%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送の活用し、地産地消について説明（旬の食べ物は栄養が豊富にある・食べ物の産地や栄養について等）
給食の時間における学級訪問
打合せで担任に目的を周知し、各クラスで指導してもらうように連絡
地産地消の資料を給食室前の掲示板上に掲載

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他

市内産物を使用したメニューを市内共通で実施
10月～12月は市内産コシヒカリを使用している

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立千草台東小学校

## 1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
いわしのからあげ甘辛みそがけ	
かきたま汁	
のりあえ	
りんご	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 いわしのからあげ甘辛みそがけ	(3) 作り方 ①三温糖～ごま油までを合わせて加熱し、みそだれを作る。白ごまは炒る。 ②いわしに下味をつけ、でんぷんをまぶす。 ③いわしをカラッと揚げる。 ④配缶後に、みそだれをかけ、ごまを散らす。
(2) 1人分の材料	
いわし開き 30g	しょうゆ 2g
しょうが 1g	豆板醤 0.1g
にんにく 0.5g	穀物酢 0.7g
食塩 0.1g	ごま油 0.3g
こしょう 0.05g	白いりごま 1.5g
じゃがいもでんぷん 8g	
大豆白絞油 5g	
三温糖 2g	
赤みそ 2g	
本みりん 0.5g	

## 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）
米	72%
牛乳	
豆腐	
キャベツ	
のり	
いわし	
こまつな	
にんじん	
ねぎ	

## 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・給食ひとくちメモの活用
校内放送の活用
給食時間の巡回訪問とお話

## 5 11月の指導回数

9回
----

## 6 その他

市内産農産物を使用したメニューを市内共通で実施している。
10月～12月は市内産コシヒカリを使用している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立第二養護学校

## 1 献立

献立	
ごはん 牛乳 豚肉のおろしソース きゃべつと茎わかめの中華和え びりからキムチスープ パナナ	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 豚肉のおろしソース (2) 1人分の材料 豚肉 40g 大根 15g しょうが 2g 酒(下味) 1g 塩(下味) 0.05g しょうゆ 2.1g 酒 1g みりん 1.5g	(3) 作り方 ①豚肉は、酒、塩で下味をつけておく。大根、しょうがはすりおろす。 ②すりおろした大根、しょうが、調味料(しょうゆ、酒、みりん)を合わせて加熱する。 ③豚肉を鉄板に並べ、オーブンで焼く。 ④焼いた豚肉に②のおろしソースをかける。
---	---

## 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 きゃべつ 牛乳 こまつな 豚肉 大根	72%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

授業での取り組み
給食だより・給食メモの活用
給食の時間の巡回訪問とお話
調理実習

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他

市内産農産物を使用したメニューを市内共通で実施している。
10月～12月は市内産コシヒカリを使用している。