

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

長生村立八積小学校

## 1 献立

|             |  |
|-------------|--|
| 献立          |  |
| 麦ごはん        |  |
| いわしのチリソースがけ |  |
| ビーフソテー      |  |
| さつま汁<br>牛乳  |  |

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

|   |        |      |     |     |   |     |  |  |   |       |  |  |      |     |  |  |     |     |  |  |    |     |  |  |     |        |  |  |          |     |  |  |     |     |  |  |      |     |  |  |   |
|---|--------|------|-----|-----|---|-----|--|--|---|-------|--|--|------|-----|--|--|-----|-----|--|--|----|-----|--|--|-----|--------|--|--|----------|-----|--|--|-----|-----|--|--|------|-----|--|--|---|
| <p>(1) 料理名<br/>いわしのチリソースがけ</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>いわしの開き</td> <td>40 g</td> <td>水</td> <td>8 g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>でんぷん</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>大豆油</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉葱</td> <td>8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆板醤</td> <td>0.05 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ</td> <td>8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>三温糖</td> <td>2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | いわしの開き | 40 g | 水   | 8 g | 酒 | 1 g |  |  | 塩 | 0.2 g |  |  | でんぷん | 5 g |  |  | 大豆油 | 3 g |  |  | 玉葱 | 8 g |  |  | 豆板醤 | 0.05 g |  |  | トマトケチャップ | 8 g |  |  | 三温糖 | 2 g |  |  | しょうゆ | 1 g |  |  | <p>(3) 作り方</p> <p>①いわしの開きには酒と塩で下味をつけて、でんぷんをつけて揚げる。</p> <p>②チリソースは豆板醤から水まで入れてひと煮立ちさせる。</p> <p>③その後、みじん切りした玉ねぎを入れる。</p> <p>④揚げたいわしにチリソースをかける。</p> |
| いわしの開き  | 40 g   | 水    | 8 g |     |   |     |  |  |   |       |  |  |      |     |  |  |     |     |  |  |    |     |  |  |     |        |  |  |          |     |  |  |     |     |  |  |      |     |  |  |   |
| 酒   | 1 g    |      |     |     |   |     |  |  |   |       |  |  |      |     |  |  |     |     |  |  |    |     |  |  |     |        |  |  |          |     |  |  |     |     |  |  |      |     |  |  |   |
| 塩   | 0.2 g  |      |     |     |   |     |  |  |   |       |  |  |      |     |  |  |     |     |  |  |    |     |  |  |     |        |  |  |          |     |  |  |     |     |  |  |      |     |  |  |   |
| でんぷん  | 5 g    |      |     |     |   |     |  |  |   |       |  |  |      |     |  |  |     |     |  |  |    |     |  |  |     |        |  |  |          |     |  |  |     |     |  |  |      |     |  |  |   |
| 大豆油   | 3 g    |      |     |     |   |     |  |  |   |       |  |  |      |     |  |  |     |     |  |  |    |     |  |  |     |        |  |  |          |     |  |  |     |     |  |  |      |     |  |  |   |
| 玉葱  | 8 g    |      |     |     |   |     |  |  |   |       |  |  |      |     |  |  |     |     |  |  |    |     |  |  |     |        |  |  |          |     |  |  |     |     |  |  |      |     |  |  |   |
| 豆板醤   | 0.05 g |      |     |     |   |     |  |  |   |       |  |  |      |     |  |  |     |     |  |  |    |     |  |  |     |        |  |  |          |     |  |  |     |     |  |  |      |     |  |  |   |
| トマトケチャップ  | 8 g    |      |     |     |   |     |  |  |   |       |  |  |      |     |  |  |     |     |  |  |    |     |  |  |     |        |  |  |          |     |  |  |     |     |  |  |      |     |  |  |   |
| 三温糖   | 2 g    |      |     |     |   |     |  |  |   |       |  |  |      |     |  |  |     |     |  |  |    |     |  |  |     |        |  |  |          |     |  |  |     |     |  |  |      |     |  |  |   |
| しょうゆ  | 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<br>さつまいも | 68%            |
| 牛乳<br>鶏肉   |                |
| いわし<br>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

|                                      |
|--------------------------------------|
| 校内放送を使用して、千葉県産食材の紹介やメニューの説明          |
| 学校農園で収穫されたさつまいもを題材にあげ、さつまいもの栄養について説明 |
| 給食委員会による献立や使用食材の掲示                   |
|                                      |
|                                      |

## 5 11月の指導回数

|     |
|-----|
| 15回 |
|-----|

## 6 その他

|   |
|---|
| 1年生を対象にとうもろこしの栄養素について伝え、実際に皮むきをしてもらい、給食時にゆでたとうもろこしを提供した |
| 給食のお米は長生村で収穫されるアイガモ米を使用している                             |
| 11月・12月と地元のオペレーター組合からいただいたもち米を使用して給食を提供した               |

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

長生村立高根小学校

## 1 献立

|            |  |
|------------|--|
| 献立         |  |
| ごはん        |  |
| 牛乳         |  |
| さわらのみそマヨやき |  |
| 花かつおサラダ    |  |
| さつま汁       |  |

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

|  |      |     |      |      |      |    |     |      |      |    |   |     |       |     |  |  |      |     |  |  |          |     |  |  |   |      |  |  |    |    |  |  |      |    |  |  |       |    |  |  |  |
|--|------|-----|------|------|------|----|-----|------|------|----|---|-----|-------|-----|--|--|------|-----|--|--|----------|-----|--|--|---|------|--|--|----|----|--|--|------|----|--|--|-------|----|--|--|--|
| <p>(1) 料理名<br/>さつま汁</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>ごぼう</td> <td>8g</td> <td>みそ白</td> <td>3.5g</td> </tr> <tr> <td>だいこん</td> <td>8g</td> <td>みそ赤</td> <td>3.5g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>5g</td> <td>水</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>さつまいも</td> <td>30g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>木綿豆腐</td> <td>30g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>鶏もも小間皮なし</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>0.8g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>6g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>1g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>かつおの素</td> <td>1g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | ごぼう  | 8g  | みそ白  | 3.5g | だいこん | 8g | みそ赤 | 3.5g | にんじん | 5g | 水 | 80g | さつまいも | 30g |  |  | 木綿豆腐 | 30g |  |  | 鶏もも小間皮なし | 10g |  |  | 酒 | 0.8g |  |  | ねぎ | 6g |  |  | しょうが | 1g |  |  | かつおの素 | 1g |  |  | <p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 釜に湯とだしパックをいれ、だしをとる。</li> <li>② 肉をほぐしながら入れ、アクをとりながら煮る。</li> <li>③ ごぼう、にんじん、大根、さつまいもを加え煮る。</li> <li>④ 豆腐を加え、中心温度を確認したら、みそ、ねぎを加える。</li> <li>⑤ 最後に生姜汁を加え、温度確認し配食する。</li> </ol> |
| ごぼう  | 8g   | みそ白 | 3.5g |      |      |    |     |      |      |    |   |     |       |     |  |  |      |     |  |  |          |     |  |  |   |      |  |  |    |    |  |  |      |    |  |  |       |    |  |  |  |
| だいこん   | 8g   | みそ赤 | 3.5g |      |      |    |     |      |      |    |   |     |       |     |  |  |      |     |  |  |          |     |  |  |   |      |  |  |    |    |  |  |      |    |  |  |       |    |  |  |  |
| にんじん   | 5g   | 水   | 80g  |      |      |    |     |      |      |    |   |     |       |     |  |  |      |     |  |  |          |     |  |  |   |      |  |  |    |    |  |  |      |    |  |  |       |    |  |  |  |
| さつまいも  | 30g  |     |      |      |      |    |     |      |      |    |   |     |       |     |  |  |      |     |  |  |          |     |  |  |   |      |  |  |    |    |  |  |      |    |  |  |       |    |  |  |  |
| 木綿豆腐   | 30g  |     |      |      |      |    |     |      |      |    |   |     |       |     |  |  |      |     |  |  |          |     |  |  |   |      |  |  |    |    |  |  |      |    |  |  |       |    |  |  |  |
| 鶏もも小間皮なし   | 10g  |     |      |      |      |    |     |      |      |    |   |     |       |     |  |  |      |     |  |  |          |     |  |  |   |      |  |  |    |    |  |  |      |    |  |  |       |    |  |  |  |
| 酒  | 0.8g |     |      |      |      |    |     |      |      |    |   |     |       |     |  |  |      |     |  |  |          |     |  |  |   |      |  |  |    |    |  |  |      |    |  |  |       |    |  |  |  |
| ねぎ   | 6g   |     |      |      |      |    |     |      |      |    |   |     |       |     |  |  |      |     |  |  |          |     |  |  |   |      |  |  |    |    |  |  |      |    |  |  |       |    |  |  |  |
| しょうが   | 1g   |     |      |      |      |    |     |      |      |    |   |     |       |     |  |  |      |     |  |  |          |     |  |  |   |      |  |  |    |    |  |  |      |    |  |  |       |    |  |  |  |
| かつおの素  | 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） |      |       |      |      |    |      |       |     |
|---|----------------|------|-------|------|------|----|------|-------|-----|
| <table border="0"> <tr> <td>米</td> <td>牛乳</td> <td>きゅうり</td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td>だいこん</td> <td>ねぎ</td> <td>花かつお</td> <td>さつまいも</td> </tr> </table> | 米              | 牛乳   | きゅうり  | キャベツ | だいこん | ねぎ | 花かつお | さつまいも | 42% |
| 米   | 牛乳             | きゅうり | キャベツ  |      |      |    |      |       |     |
| だいこん  | ねぎ             | 花かつお | 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

|                                |
|--------------------------------|
| 校内放送を活用し、和食の良さと、地産地消について放送。    |
| 給食時間における学級訪問。                  |
| ランチルームに「本日の地産地消」（使用した地産食材）を掲示。 |
|                                |
|                                |

## 5 11月の指導回数

|     |
|-----|
| 12回 |
|-----|

## 6 その他


|                                    |
|------------------------------------|
| 村内の生産組合から贈呈されたもち米を使用したおこわを提供した。    |
| 村内産の食材を使用し、毎月1回、1中学校と3小学校で統一献立を実施。 |
|                                    |

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

長生村立一松小学校

## 1 献立

|             |  |
|-------------|--|
| 献立          |  |
| 牛乳          |  |
| さつまいごはん     |  |
| 鶏肉のねぎ味噌漬け焼き |  |
| 大根のおかかサラダ   |  |
| 豆腐のすまし汁     |  |
| 一口牛乳プリン     |  |

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

|  |       |      |     |      |   |       |      |       |     |     |      |     |      |      |     |     |   |
|--|-------|------|-----|------|---|-------|------|-------|-----|-----|------|-----|------|------|-----|-----|---|
| <p>(1) 料理名<br/>さつまいごはん</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>米</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>もち米</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>昆布だし</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>本みりん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>さつまい</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>ごま塩</td><td>1 g</td></tr> </table> | 米     | 40 g | もち米 | 15 g | 塩 | 0.2 g | 昆布だし | 0.4 g | 料理酒 | 1 g | 本みりん | 1 g | さつまい | 30 g | ごま塩 | 1 g | <p>(3) 作り方</p> <p>①さつまいを1.5cm角切りにし、水にさらす。何度か水を入れ替える。</p> <p>②米の浸水後、炊く直前に調味料を加え、かくはんする。</p> <p>③さつまいの水を切り、米の上のにせ、炊飯する。</p> <p>④配缶時、ごま塩をふる。</p> |
| 米  | 40 g  |      |     |      |   |       |      |       |     |     |      |     |      |      |     |     |   |
| もち米  | 15 g  |      |     |      |   |       |      |       |     |     |      |     |      |      |     |     |   |
| 塩  | 0.2 g |      |     |      |   |       |      |       |     |     |      |     |      |      |     |     |   |
| 昆布だし   | 0.4 g |      |     |      |   |       |      |       |     |     |      |     |      |      |     |     |   |
| 料理酒  | 1 g   |      |     |      |   |       |      |       |     |     |      |     |      |      |     |     |   |
| 本みりん   | 1 g   |      |     |      |   |       |      |       |     |     |      |     |      |      |     |     |   |
| さつまい   | 30 g  |      |     |      |   |       |      |       |     |     |      |     |      |      |     |     |   |
| ごま塩  | 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） |     |     |    |      |    |    |     |         |  |  |  |     |
|--|----------------|-----|-----|----|------|----|----|-----|---------|--|--|--|-----|
| <table border="0"> <tr> <td>アイガモ米</td> <td>もち米</td> <td>鶏肉</td> <td>大根</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>人参</td> <td>豆腐</td> <td>小松菜</td> </tr> <tr> <td>一口牛乳プリン</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | アイガモ米          | もち米 | 鶏肉  | 大根 | きゅうり | 人参 | 豆腐 | 小松菜 | 一口牛乳プリン |  |  |  | 81% |
| アイガモ米  | もち米            | 鶏肉  | 大根  |    |      |    |    |     |         |  |  |  |     |
| きゅうり   | 人参             | 豆腐  | 小松菜 |    |      |    |    |     |         |  |  |  |     |
| 一口牛乳プリン  |                |     |     |    |      |    |    |     |         |  |  |  |     |

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

|  |
|--|
| ・給食だよりに千産千消デーの記載（1・2年生の手廻り体験で収穫した芋を使用、地元の米ともち米を使用） |
| ・給食時の巡回指導で周知                                       |
| ・給食時の校内放送の活用                                       |
|  |
|  |

## 5 11月の指導回数

|    |
|----|
| 8回 |
|----|

## 6 その他

|                           |
|---------------------------|
| ・毎月、村統一献立の実施              |
| ・地場産物であるアイガモ米、もち米、きくらげの提供 |
|                           |

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

長生村立長生中学校

## 1 献立

|             |  |
|-------------|--|
| 献立          |  |
| ご飯          |  |
| 銚子産いわしの竜田揚げ |  |
| キャベツのゆかり和え  |  |
| かぼちゃのみそ汁    |  |
| ヨーグルト<br>牛乳 |  |

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

|   |       |      |      |      |      |      |     |      |     |       |      |       |  |
|---|-------|------|------|------|------|------|-----|------|-----|-------|------|-------|--|
| <p>(1) 料理名<br/>キャベツのゆかり和え</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>キャベツ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>ゆかり</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1.5 g</td></tr> </table> | キャベツ  | 25 g | にんじん | 10 g | きゅうり | 10 g | もやし | 15 g | ゆかり | 0.6 g | しょうゆ | 1.5 g | <p>(3) 作り方</p> <p>①キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは縦半分のななめスライスにする。</p> <p>②切った野菜は茹でて、水冷する。</p> <p>③野菜にゆかり、醤油を加え、和える。</p> |
| キャベツ  | 25 g  |      |      |      |      |      |     |      |     |       |      |       |  |
| にんじん  | 10 g  |      |      |      |      |      |     |      |     |       |      |       |  |
| きゅうり  | 10 g  |      |      |      |      |      |     |      |     |       |      |       |  |
| もやし   | 15 g  |      |      |      |      |      |     |      |     |       |      |       |  |
| ゆかり   | 0.6 g |      |      |      |      |      |     |      |     |       |      |       |  |
| しょうゆ  | 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） |      |       |      |     |      |      |       |    |  |  |  |     |
|---|----------------|------|-------|------|-----|------|------|-------|----|--|--|--|-----|
| <table border="0"> <tr><td>米</td><td>いわし</td><td>にんじん</td><td>きゅうり</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>かぼちゃ</td><td>だいこん</td><td>ヨーグルト</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | 米              | いわし  | にんじん  | きゅうり | もやし | かぼちゃ | だいこん | ヨーグルト | 牛乳 |  |  |  | 91% |
| 米   | いわし            | にんじん | きゅうり  |      |     |      |      |       |    |  |  |  |     |
| もやし   | かぼちゃ           | だいこん | ヨーグルト |      |     |      |      |       |    |  |  |  |     |
| 牛乳  |                |      |       |      |     |      |      |       |    |  |  |  |     |

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

|                               |
|-------------------------------|
| 給食時間の校内放送を活用し、地産地消や地場産物について説明 |
| 給食時間における学級訪問                  |
| 地産地消に関する授業の実施                 |
| 掲示物の作成                        |
| 給食だより・献立表での啓発                 |

## 5 11月の指導回数

|     |
|-----|
| 12回 |
|-----|

## 6 その他

|                                     |
|-------------------------------------|
| 給食で使用するお米には、長生村の特産物であるアイガモ米を使用している。 |
| 長生村産の食材を積極的に取り入れている。（年間25種類程度使用）    |
|                                     |