

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

館山市学校給食センター

1 献立

献立	
ごはん	
ぶりフライ	
切干大根のスタミナ炒め	
さつまい	
お米のムース	
牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 切干大根のスタミナ炒め</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>切干大根</td> <td>4 g</td> <td>しょうゆ</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>10 g</td> <td>ごま油</td> <td>0.2 g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>もやし</td> <td>15 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>にら</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>きくらげ</td> <td>0.3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆板醤</td> <td>0.1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>中華味</td> <td>0.4 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>三温糖</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	切干大根	4 g	しょうゆ	2 g	豚ひき肉	10 g	ごま油	0.2 g	にんじん	8 g			もやし	15 g			にら	5 g			きくらげ	0.3 g			豆板醤	0.1 g			中華味	0.4 g			酒	1 g			三温糖	1 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①切干大根ときくらげは、戻す。にんじんは、千切りにする。にらは、2 cmに切る。</p> <p>②ごま油を半量入れ、豚ひき肉に酒をふって、炒める。</p> <p>③切干大根、きくらげ、にんじん、もやしの順で炒める。</p> <p>④余分な水分をとってから、調味料で味をつける。</p> <p>⑤にらを入れて炒め、最後に残しておいたごま油で香りづけをする。</p>
切干大根	4 g	しょうゆ	2 g																																						
豚ひき肉	10 g	ごま油	0.2 g																																						
にんじん	8 g																																								
もやし	15 g																																								
にら	5 g																																								
きくらげ	0.3 g																																								
豆板醤	0.1 g																																								
中華味	0.4 g																																								
酒	1 g																																								
三温糖	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	ぶり	切干大根	95%
豚肉	にんじん	にら	大根	
長ねぎ	さつまいも	豆腐	お米のムース	

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、給食だよりへの記載。
給食一口メモを作成し、校内放送の活用。
所属校において資料を掲示した。
所属校で給食巡回を実施した。
市のHPへの掲載。

5 11月の指導回数

16回

6 その他

特になし