

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立千城小学校

1 献立

献立	
麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 根菜のごまみそ汁 ひじきとれんこんのシャキシャキ和え 柿	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 根菜のごまみそ汁 (2) 1人分の材料 水 110g 油揚げ 5g だしパック 2.5g だしの素 0.4g サラダ油 0.5g 白みそ 4g 豚肉 8g 赤みそ 4g 酒 2g 白すりごま 1g にんじん 10g ねりごま 2g だいこん 20g 根深ねぎ 5g ごぼう 8g こんにゃく 8g 豆腐 24g	(3) 作り方 ①ごぼうはささがき、人参と大根はいちょう切り、ねぎは小口切り、こんにゃくは色紙切り、豆腐はさいの目切りにする。 ②鍋でだしをとる。 ③別の鍋に油をひき、豚肉を炒め酒を入れる。 ④ごぼう、人参、大根を入れ、さっと炒める。 ⑤①のだし汁を入れ沸かし、アクをとる。 ⑥こんにゃくを入れ煮る。 ⑦油揚げ、豆腐を入れる。 ⑧だしの素、みそを入れる。 ⑨いりごま、ねりごまを入れる。 ⑩ねぎを入れ仕上げ。
---	--

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 豚肉 にんじん 大根 れんこん キャベツ	77%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・食育タイム（給食時間）にて地産地消についての説明をした。

5 11月の指導回数

10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

千葉市立若松小学校

1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
いわしの揚げ煮	
ひじきとれんこんのしゃきしゃきあえ	
さつまい	
やきのり みかん	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 さつまい</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>豚肉</td> <td>10g</td> <td>サラダ油</td> <td>0.5g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>1g</td> <td>白みそ</td> <td>4g</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>3.5g</td> <td>赤みそ</td> <td>4g</td> </tr> <tr> <td>さつまいも</td> <td>25g</td> <td>だしパック</td> <td>1g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>10g</td> <td>水</td> <td>90g</td> </tr> <tr> <td>だいこん</td> <td>25g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こまつな</td> <td>18g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>根深ねぎ</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こんにゃく</td> <td>5g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚肉	10g	サラダ油	0.5g	酒	1g	白みそ	4g	油揚げ	3.5g	赤みそ	4g	さつまいも	25g	だしパック	1g	にんじん	10g	水	90g	だいこん	25g			ごぼう	10g			こまつな	18g			根深ねぎ	10g			こんにゃく	5g			<p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうはさがぎ、油揚げは千切り。 ② ねぎは小口切り、さつまいもはいちょう切り、こまつなは3cmに切り下茹でする。 ③ こんにゃくは薄切りに切り、あく抜きをする。 ④ 釜を熱し、サラダ油をいれ、肉をいれ酒をふり炒める。 ⑤ にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃくを入れ炒める。 ⑥ だし汁を入れる。 ⑦ あくをとる。 ⑧ 野菜に火が通ったら、油揚げ、さつまいもを入れる。 ⑨ みそを入れる。 ⑩ 根深ねぎ、下茹でしたこまつなを入れ仕上げる。
豚肉	10g	サラダ油	0.5g																																						
酒	1g	白みそ	4g																																						
油揚げ	3.5g	赤みそ	4g																																						
さつまいも	25g	だしパック	1g																																						
にんじん	10g	水	90g																																						
だいこん	25g																																								
ごぼう	10g																																								
こまつな	18g																																								
根深ねぎ	10g																																								
こんにゃく	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	牛乳	さつまいも	にんじん	71%
大根	根深ねぎ	キャベツ	ひじき	
のり	豚肉	いわし		

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食時間における学級訪問
千葉県で採れる農水産物について校内放送で紹介
給食だより・食育だよりに地産地消の取り組みについて記載

5 11月の指導回数

12回

6 その他

千葉市産の小松菜・キャベツ・さつまいもを使用した共通メニューを実施し、資料を家庭に配付した。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立坂月小学校

1 献立

献立	
麦御飯	
牛乳	
いわしの香味焼き	
小松菜のカラフル和え	
さつまいも団子汁	
花みかん	
千葉県産焼きのり	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名	(3) 作り方
さつまいも団子汁	①さつまいもペーストとでんぷん、小麦粉、食塩を合わせ、牛乳で様子を見ながらのばす。
(2) 1人分の材料	②分量の湯をわかし、だしをとる。
鶏肉 7g 塩 0.08g	③だいこん、にんじんはいちょう切り、こまつなは2cm、ねぎは小口切りにする。
だいこん 15g 牛乳 7.5g	④生揚げは油抜きする。
にんじん 7g 水 145g	⑤だし汁を加熱し、鶏肉を入れて煮る。
生揚げ 5g だしパック 0.65g	⑥だいこん、にんじんを煮る。
さつまいも 10g 酒 1g	⑦生揚げを入れ、調味料を加える。
こまつな 10g みりん 0.5g	⑧①をスプーンですくって汁に落とす。
根深ねぎ 5g しょうゆ 5g	⑨さつまいもを入れて煮る。
さつまいもペースト 16g	⑩こまつな、ねぎを入れて仕上げる。
でんぷん 6g	
小麦粉 2.25g	

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 きゅうり こまつな にんじん だいこん さつまいも ねぎ のり	60%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

お昼の放送で地産地消について児童が紹介した。
給食だよりに「地産地消メニュー」と記し、給食メモとともに知らせた。
掲示板に地場農産物を紹介した。
毎日、給食で使用している地場産物を紹介する掲示をした。
給食時間における学級訪問

5 11月の指導回数

29回

6 その他

10月に5学年で地産地消について食育指導を行った。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立白井小学校

1 献立

献立	
ふきよせご飯	
牛乳	
さばの照り焼き	
さつま汁 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 ふきよせご飯</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>アルファ化米</td> <td>42g</td> <td>清酒</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>アルファ化玄米</td> <td>10g</td> <td>醤油</td> <td>3g</td> </tr> <tr> <td>鶏もも肉 小間</td> <td>10g</td> <td>塩</td> <td>0.3g</td> </tr> <tr> <td>さつまいも</td> <td>10g</td> <td>油</td> <td>0.5g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>5g</td> <td>だしパック</td> <td>1.3g</td> </tr> <tr> <td>冷凍 むきエビ</td> <td>10g</td> <td>水</td> <td>82g</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>5g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ぶなしめじ</td> <td>15g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>冷凍 むき枝豆</td> <td>5g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>0.6g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	アルファ化米	42g	清酒	2g	アルファ化玄米	10g	醤油	3g	鶏もも肉 小間	10g	塩	0.3g	さつまいも	10g	油	0.5g	にんじん	5g	だしパック	1.3g	冷凍 むきエビ	10g	水	82g	油揚げ	5g			ぶなしめじ	15g			冷凍 むき枝豆	5g			砂糖	0.6g			<p>(3) 作り方</p> <p>①にんじんは千切り、しめじは小房に分けておく。枝豆は下ゆでしておく。油揚げは油抜き、エビは下ゆでしておく。さつまいもは1.5センチ角に切り、蒸しておく。</p> <p>②油を熱し、鶏肉を炒め酒をふる。</p> <p>③にんじん、しめじを加えて炒める。</p> <p>④だし汁を加えて沸かす。油揚げ、エビを加える。</p> <p>⑤調味料を入れる。</p> <p>⑥煮立ったところに、アルファ化米と玄米を加え、水気がなくなるまで混ぜ続ける。</p> <p>⑦水気がなくなったら、枝豆を加える。20分蒸らす。</p> <p>⑧仕上げに蒸したさつまいもをちらす。</p>
アルファ化米	42g	清酒	2g																																						
アルファ化玄米	10g	醤油	3g																																						
鶏もも肉 小間	10g	塩	0.3g																																						
さつまいも	10g	油	0.5g																																						
にんじん	5g	だしパック	1.3g																																						
冷凍 むきエビ	10g	水	82g																																						
油揚げ	5g																																								
ぶなしめじ	15g																																								
冷凍 むき枝豆	5g																																								
砂糖	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）
アルファ化米 牛乳 さつまいも 鶏肉 豚肉 大根	68%

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、給食メモの活用
献立表への記載
校内放送の活用
給食の時間の巡回とお話
タブレット端末での掲示板への記載

5 11月の指導回数

6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

千葉市立更科小学校

1 献立

献立	
ごはん 牛乳 鰯のごまがらめ 野菜の豆乳汁 キャベツの塩ナムル りんご	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 鰯のごまがらめ	(3) 作り方 ①小麦粉とじゃがいもでん粉を合わせる。 ②いわしに①をつけて、170度の油で揚げる。 ③清酒とみりんを煮立てる。煮切ってから、調味料とおろししょうが、ごまを加え、味を調えてたれを作る。 ④②のいわしに、③のたれをかけて配食する。
(2) 1人分の材料 いわし(フィレ) 37.5g 白いりごま 1g 小麦粉 1g じゃがいもでん粉 3.5g 大豆白絞油 4.5g しょうが 0.5g 三温糖 2.1g 清酒 1.6g みりん 1.4g 醤油 2.3g 白すりごま 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 牛乳 いわし 豚肉 にんじん 長ねぎ キャベツ もやし	60%

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、千葉県産の鰯の使用と鰯の栄養について説明
給食時間における学級訪問

5 11月の指導回数

9回

6 その他

7月に市内産のトウモロコシを活用し、2年生が皮むきを体験し、全校で味わった。
10月から1月にかけて、市内産の新米コシヒカリを使用している。
市全体で地場農産物を使用した特別メニューや共通メニューを提供している。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立大宮小学校

1 献立

献立	
麦ごはん 牛乳 にんじんビビンバ だいずと野菜のあえもの 茎わかめと卵のスープ 小魚アーモンド オレンジ	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 にんじんビビンバ	(3) 作り方 ①にんじんは千切り、こまつなは3cm幅に切る。 ②鍋でごま油を熱し、にんにく、しょうが、トウバンジャンを入れ、豚肉も入れ炒める。 ③にんじんを入れ、やわらかくなるまで炒める。 ④こまつな、もやしも入れ炒める。 ⑤野菜がしんなりしてきたら、調味料を入れ味を調える。
(2) 1人分の材料 豚肉 35g 砂糖 1.5g にんじん 25g みりん 1.5g こまつな 20g もやし 25g しょうが 0.75g にんにく 0.75g ごま油 0.75g トウバンジャン 0.6g ごま 1g しょうゆ 4.5g	

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 牛乳 にんじん こまつな きゅうり 鶏卵 だいず 豆腐	65%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食委員会による市内産食材や地産地消についての放送
給食だよりでの県産食材の紹介
教室訪問時の食材紹介、クイズ

5 11月の指導回数

8回

6 その他

市内産食材を使用した市内共通献立の実施

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立小倉小学校

1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
ピリ辛肉みそ	
さつま汁	
磯香和え	
バナナ	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 さつま汁</p>		<p>(3) 作り方</p>
<p>(2) 1人分の材料</p>		<p>① さつまいもは厚めのいちょう切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切りにしておく。 豆腐はさいの目切り後、下茹でを行う。</p>
豆腐 25 g 水 100 g		② 分量の湯を沸かし、かつおだしを入れ、弱火で20分程だしをとる。
鶏肉 10 g		③ 鶏肉を炒める。
さつまいも 25 g		④ にんじん、だいこんを加えて炒める。
だいこん 25 g		⑤ だしを加えて煮る。
ねぎ 10 g		⑥ 豆腐を加える。
にんじん 5 g		⑦ 白みそ、赤みそを加えて味付けを行う。
白みそ 4 g		⑧ 煮干しだし、さつまいも、ねぎを加える。
赤みそ 4 g		
かつおだし 1 g		
煮干しだし 0.24 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 style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">米</td> <td style="text-align: center;">牛乳</td> <td style="text-align: center;">さつまいも</td> <td style="text-align: center;">こまつな</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">だいこん</td> <td style="text-align: center;">にんじん</td> <td style="text-align: center;">もやし</td> <td style="text-align: center;">豚肉</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">鶏肉</td> <td style="text-align: center;">やきのり</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	米	牛乳	さつまいも	こまつな	だいこん	にんじん	もやし	豚肉	鶏肉	やきのり			72%
米	牛乳	さつまいも	こまつな										
だいこん	にんじん	もやし	豚肉										
鶏肉	やきのり												

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食時間に学級を訪問し、千葉県産の食材が多く使用されていることを伝えた。
給食だよりを活用して、周知を行った。

5 11月の指導回数

12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

千葉市立桜木小学校

1 献立

献立	
五目ごはん 牛乳 ししゃものバリバリ揚げ 茎わかめのあえもの 豆腐スープ オレンジ	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 五目ごはん	(3) 作り方
(2) 1人分の材料	①ごぼうはささがきにして、水にさらす。にんじんは千切りにする。
ごめ 50g 塩 0.3g	②ひじき、かんぴょうは戻す。
鶏肉 12g だし 0.5g	③油揚げは短冊切りにして、油抜きする。
ごぼう 50g みりん 1g	④油で鶏肉を炒める。
にんじん 10g 酒 1g	⑤鶏肉に火が通ったら、ごぼうを入れてよく炒める。
かんぴょう 3g	⑥にんじん、ひじき、油揚げを加えて炒め、水を入れる。
油揚げ 3g	⑦かんぴょうを加えて煮る。
ひじき 1.5g	⑧調味料を入れて煮る。
サラダ油 0.8g	⑨米を入れて水分が引くまでかき混ぜ、蓋をして弱火で炊く。
三温糖 1g	
しょうゆ 2g	

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 鶏肉 ひじき にんじん 牛乳 豚肉	66%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食だよりを発行した。
校内放送を活用した。
給食時間に教室訪問した。

5 11月の指導回数

10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

千葉市立北貝塚小学校

1 献立

献立	
ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ 小松菜とエリンギのカレー炒め ひじきふりかけ シナモンポテト	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 シナモンポテト (2) 1人分の材料 さつまいも 50g 大豆白絞油 2g 砂糖 2g シナモン 0.05g	(3) 作り方 ①さつまいもはよく洗い、皮付きのまま拍子切りにして水にさらす。 ②砂糖、シナモンパウダーを合わせておく。 ③①のさつまいもを油で素揚げする。 ④③に②をまぶす。
--	--

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 こまつな 牛乳 にんじん ひじき さつまいも	64%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送で、地場産物の紹介（さつまいも）
給食一口メモを活用した地場産物の紹介
給食時間の学級訪問
給食室前に実物を展示
保護者に地場産物資料、レシピを配付。

5 11月の指導回数

12回

6 その他

北貝ファームでさつまいもの栽培収穫体験。（給食の料理に使用）
収穫したさつまいもを使った調理実習。
栽培したゴーヤを給食で使用。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立千城台東小学校

1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
さばのカレー焼き	
五目きんぴら	
かきたま汁 みかん	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 さばのカレー焼き</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <p>さば 50 g しょうゆ 3 g 三温糖 0.5 g みりん 1 g しょうが 1 g カレー粉 0.3 g</p>	<p>(3) 作り方</p> <p>①しょうがをすりおろす。 ②調味料としょうがを混ぜ合わせ、さばを1時間漬け込む。 ③きつね色になるまで焼く。</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 こまつな	67%
牛乳 卵	
さば	
にんじん	

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、給食委員会の児童が地産地消について説明
給食の時間における教室訪問
給食メモを発行し、千産千消デーで使用した地場産物や、地場産物活用のメリットを紹介
いきいきちばっこの「海の幸・山の幸」を大型テレビで見せながら、千産千消デーで使用した地場産物を説明

5 11月の指導回数

16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

千葉市立みつわ台北小学校

1 献立

献立	
ごはん	
千葉県産焼き海苔	
牛乳	
小鰯の南蛮漬け	
野菜と油揚げの辛子和え	
じゃがいもの旨煮	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 野菜と油揚げの辛子和え	(3) 作り方 ①野菜は、それぞれ切っておく。キャベツ1cm短冊切り、こまつな2cm幅、にんじん千切りにする。 ②①の野菜は、それぞれ茹でた後、冷水で冷まし水を切っておく。 ③油揚げは、茹でて油抜きをしてから、みりんとしょうゆで煮て冷ましておく。 ④和え衣の調味料は、辛子粉以外を煮立てる。最後に辛子粉を混ぜて、味を調べて冷ます。 ⑤②③④を和え、味を調べて仕上げる。
(2) 1人分の材料	
油揚げ 2.6g 本みりん 1g	
しょうゆ 0.4g 砂糖 0.3g	
本みりん 0.4g サラダ油 0.7g	
キャベツ 15g	
こまつな 15g	
にんじん 5g	
もやし 18g	
和風だし 0.02g	
洋辛子 0.08g	
しょうゆ 2.5g	

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 牛乳 にんじん こまつな もやし 鶏肉 うずら卵	66%

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、地産地消について説明
地場産物の説明や給食のレシピを載せた印刷物を配付
給食時間における学級訪問
学級担任にクラスでも指導してもらうように、打ち合わせ時に目的を説明

5 11月の指導回数

12回

6 その他

千葉市の地場産物（こまつな・キャベツ）を使用した共通メニューを実施した。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立みつわ台南小学校

1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
鶏肉のみそ焼き	
みぞれ汁	
磯香和え	
バナナ	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 磯香和え</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="1"> <tr><td>にんじん 千切り</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>こまつな 短冊切り</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>キャベツ 短冊切り</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>白いりごま</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>刻みのり</td><td>0.55 g</td></tr> </table>	にんじん 千切り	8 g	こまつな 短冊切り	15 g	キャベツ 短冊切り	20 g	もやし	30 g	しょうゆ	3.8 g	三温糖	0.4 g	白いりごま	1 g	刻みのり	0.55 g	<p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①にんじん・こまつな・キャベツ・もやしを茹でて、水冷し、余分な水気をとる。 ②白いりごまを炒る。 ③しょうゆ・三温糖を合わせて加熱し、和え衣を作り、冷却する。 ④野菜と和え衣、白いりごまを和える。 ⑤お皿に盛りつけ、刻みのりを上にのせる。
にんじん 千切り	8 g																
こまつな 短冊切り	15 g																
キャベツ 短冊切り	20 g																
もやし	30 g																
しょうゆ	3.8 g																
三温糖	0.4 g																
白いりごま	1 g																
刻みのり	0.55 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>鶏肉</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>こまつな</td> <td>だいこん</td> <td>キャベツ</td> <td>刻みのり</td> </tr> </table>	米	牛乳	鶏肉	にんじん	こまつな	だいこん	キャベツ	刻みのり	61%
米	牛乳	鶏肉	にんじん						
こまつな	だいこん	キャベツ	刻みのり						

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
タブレット型PCを活用し、地産地消について説明
校内の掲示板上に市内産・県内産の食材を使った献立の紹介

5 11月の指導回数

15回

6 その他

にんじん生産者による出前授業
10月から1月まで、市内産米の使用

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立若松台小学校

1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
いわしの甘辛ソースかけ	
さつま汁	
だいこんのナムル やきのり	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 さつま汁</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>8 g</td> <td>だしパック</td> <td>0.9 g</td> </tr> <tr> <td>清酒</td> <td>1 g</td> <td>水</td> <td>90 g</td> </tr> <tr> <td>さつまいも</td> <td>25 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td>20 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>根深ねぎ</td> <td>12 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>白みそ</td> <td>4 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤みそ</td> <td>4 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>和風だし</td> <td>0.2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚もも肉	8 g	だしパック	0.9 g	清酒	1 g	水	90 g	さつまいも	25 g			豆腐	20 g			油揚げ	8 g			にんじん	8 g			根深ねぎ	12 g			白みそ	4 g			赤みそ	4 g			和風だし	0.2 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①さつまいもは1cmちょう切り、にんじんは4mmちょう切り、根深ねぎは3mm輪切りにする。</p> <p>②釜で沸騰したお湯にだしパックを入れ、13分ほど煮立てパックを取り出す。</p> <p>③別釜に少量のだしを入れ、豚肉・酒を入れて、からいりをする。</p> <p>④にんじんを入れて軽く炒め、だしを加えて煮る。</p> <p>⑤さつまいもを入れて煮る。</p> <p>⑥豆腐、油揚げを入れて煮る。</p> <p>⑦調味料3/4を入れる。一味を見る。</p> <p>⑧残りの調味料、ねぎを入れて仕上げる。</p>
豚もも肉	8 g	だしパック	0.9 g																																						
清酒	1 g	水	90 g																																						
さつまいも	25 g																																								
豆腐	20 g																																								
油揚げ	8 g																																								
にんじん	8 g																																								
根深ねぎ	12 g																																								
白みそ	4 g																																								
赤みそ	4 g																																								
和風だし	0.2 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）												
<table border="0"> <tr> <td>米</td> <td>牛乳</td> <td>のり</td> <td>いわし</td> </tr> <tr> <td>豚肉</td> <td>さつまいも</td> <td>にんじん</td> <td>根深ねぎ</td> </tr> <tr> <td>だいこん</td> <td>もやし</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	米	牛乳	のり	いわし	豚肉	さつまいも	にんじん	根深ねぎ	だいこん	もやし			79%
米	牛乳	のり	いわし										
豚肉	さつまいも	にんじん	根深ねぎ										
だいこん	もやし												

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送で、地産地消について説明
給食時間における学級訪問
給食室前の掲示コーナーで、千葉県産の食材を写真にて紹介

5 11月の指導回数

20回

6 その他

学校農園で全校児童が収穫したさつまいもを給食の献立に取り入れた。
市内産農産物を活用した、千葉市の共通献立を実施した。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

都賀の台小学校

1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
納豆	
焼きのり	
揚げだし高野豆腐	
胡麻豚汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 胡麻豚汁	(3) 作り方 ①釜に分量の水とだしパックを加えて30分ほど加熱する。 ②別の釜に油をひいて豚肉を加えて炒め、さらに酒を加える。 ③だし汁を②の釜に移す。 ④だいこん、にんじんを5mmいちょうに切って釜に加える。 ⑤ごぼうを半分ななめ5mm幅に切って釜に加えて加熱する。 ⑥こまつなは3cmざく切り、ねぎは5mm小口に切っておく。 ⑦こんにゃく、豆腐、里芋を加える。 ⑧灰汁をとり、したゆでしたこまつな、ねぎを加える。 ⑨味噌を溶かし入れる。 ⑩ねりごま、すりごま、にぼしだしを加えて混ぜ合わせ仕上げる。
(2) 1人分の材料	
豚肉 15g 白味噌 6g	
サラダ油 0.3g 赤味噌 4g	
こんにゃく 10g 酒 0.8g	
里芋 9g だしパック 2g	
ごぼう 8g ねりごま 1g	
だいこん 15g すりごま 1g	
にんじん 10g にぼしだし 0.2g	
ねぎ 9g 水 95g	
こまつな 12g	
豆腐 15g	

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 焼きのり 豚肉 こんにゃく さといも 豆腐 こまつな だいこん にんじん ねぎ	85%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

1、給食の放送で千産千消の意味や、メリットを伝えるとともに、今回の献立で使用した千葉県産の食品を伝えた。
2、全体の放送とは別で給食の時間に3年生、4年生の学級を回り、学校以外でも千産千消に関心が持てるように促した。
3、給食だよりを発行して、千産千消について伝えた。

5 11月の指導回数

10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

千葉市立源小学校

1 献立

献立	
麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル スイートポテト	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 ナムル	(3) 作り方 ①こまつなを3cm、だいこんとにんじんを千切りにする。にんにくをおろす。 ②鍋にごま油とにんにくを入れてから火をつけ、香りがしてきたから調味料を加えて和え衣を作る。冷ましておく。 ③こまつな、だいこん、にんじん、もやしをゆでて水冷、冷却する。 ④③に②とごまを和える。
(2) 1人分の材料 こまつな 5g 白いりごま 1g だいこん 15g もやし 35g にんじん 8g しょうゆ 2.3g みりん 0.4g 三温糖 0.4g にんにく 0.5g 中華だし 0.3g ごま油 0.7g	

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 さつまいも こまつな もやし にんじん ねぎ	60%

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、地産地消について説明（県内や市内の具体的な産地や旬の野菜の栄養について）
給食の時間における学級訪問
家庭向け資料の配付

5 11月の指導回数

18回

6 その他

本市の地場産物であるにんじんを使った料理を給食で提供し、レシピ等資料を配付。
10月より市内産の新米を給食で提供し、学級訪問時に児童に伝えたり、給食だよりで家庭に伝える。
市内産のだいこんやにんじんの実物を葉付きで展示したり、学級訪問時に見せた。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

千葉市立千城台わかば小学校

1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
鶏肉のからあげ	
豆乳みそ汁	
もやしのナムル	
みかん	
千葉県産やきのり	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 もやしのナムル	(3) 作り方
(2) 1人分の材料	①きゅうりは縦半分にして斜め切り、えのきたけは石突きを取り半分にしてほぐす。
りょくとうもやし 42.8 g しょう油 0.01 g	②白いりごまは炒しておく。
きゅうり 8 g 米酢 1 g	③調味料を合わせ、火にかけたれをつくり、冷ましておく。
えのきたけ 10 g ごま油 1 g	④もやし、きゅうり、えのきたけはそれぞれ茹でて水出し、水気をしぼっておく。
白いりごま 1.5 g	⑤②、③、④を合わせ、よく和える。
清酒 0.6 g	
しょうゆ 1.5 g	
本みりん 0.15 g	
上白糖 0.2 g	
中華だし 0.2 g	
食塩 0.3 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 鶏肉 豚肉 にんじん だいこん もやし のり	70%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食だよりを発行した
給食ひとくちメモを出した
掲示物を配付した
校内放送を活用した
タブレット端末で撮影した動画をクラスで視聴させた

5 11月の指導回数

30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

千葉市立千城台みらい小学校

1 献立

献立	
ごはん 千葉県産焼きのり 牛乳 いわしの甘露煮 小松菜のごま和え さつまい 花みかん	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名	さつまい		(3) 作り方
(2) 1人分の材料			①さつまいも、にんじん、大根はいちょう切りにする。 小松菜、えのきたけは一口大に切る。 油揚げは湯抜きする。こんにゃくは下茹でする。
豚肉	10 g	だしパック 1 g	②だしをとる。
さつまいも	15 g	水 95 g	③豚肉を入れる。
にんじん	7 g		④にんじん、大根を入れる。
大根	6 g		⑤あくを取り、えのきたけ、油揚げ、こんにゃくを入れる。
油揚げ	3.5 g		⑥さつまいもを入れる。
えのきたけ	7 g		⑦調味料を入れて味をととのえる。
小松菜	5 g		⑧小松菜を入れ仕上げる。
こんにゃく	7 g		
白みそ	4 g		
赤みそ	4 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 大根 牛乳 さつまいも 小松菜 のり 長ねぎ いわし にんじん	82%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・給食だよりへの掲載
・給食時間に地産地消についての放送

5 11月の指導回数

3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

千葉市立養護学校

1 献立

献立	
麦ごはん・焼きのり	
牛乳	
いわしのかばやき	
もやしのごま酢和え	
生揚げのみそ汁	
りんご	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 いわしのかばやき</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>いわし（開き）</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>5.5 g</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>白いりごま</td><td>0.8 g</td></tr> </table>	いわし（開き）	50 g	片栗粉	5.5 g	揚げ油	4 g	しょうゆ	3.3 g	酒	1 g	みりん	2.6 g	砂糖	3.3 g	しょうが	0.3 g	白いりごま	0.8 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①調味料、ごまを合わせて加熱する。</p> <p>②いわしに片栗粉をまぶす。</p> <p>③170℃の油で揚げる。</p> <p>④揚げたいわしに①のたれをかける。</p>
いわし（開き）	50 g																		
片栗粉	5.5 g																		
揚げ油	4 g																		
しょうゆ	3.3 g																		
酒	1 g																		
みりん	2.6 g																		
砂糖	3.3 g																		
しょうが	0.3 g																		
白いりごま	0.8 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" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">米</td> <td style="text-align: center;">のり</td> <td style="text-align: center;">牛乳</td> <td style="text-align: center;">いわし</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">にんじん</td> <td style="text-align: center;">さといも</td> <td style="text-align: center;">こまつな</td> <td style="text-align: center;">きゅうり</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">だいこん</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	米	のり	牛乳	いわし	にんじん	さといも	こまつな	きゅうり	だいこん				74%
米	のり	牛乳	いわし										
にんじん	さといも	こまつな	きゅうり										
だいこん													

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・給食メモの活用
献立表への記載
校内放送の活用
給食の時間の巡回
給食試食会の実施

5 11月の指導回数

11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

千葉市大宮学校給食センター

1 献立

献立	
吹き寄せごはん	
牛乳	
さばの竜田揚げ	
豚肉と野菜のおかか炒め	
ヨーグルト	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 豚肉と野菜のおかか炒め</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>18g</td> <td>清酒</td> <td>0.4g</td> </tr> <tr> <td>突きこんにゃく</td> <td>8g</td> <td>ごま油</td> <td>0.3g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>7g</td> <td>かつお節</td> <td>0.4g</td> </tr> <tr> <td>たけのこ水煮</td> <td>3g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>15g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>根深ねぎ</td> <td>5g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こまつな</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>和風だし</td> <td>0.35g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ</td> <td>2.3g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>0.4g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚もも肉	18g	清酒	0.4g	突きこんにゃく	8g	ごま油	0.3g	にんじん	7g	かつお節	0.4g	たけのこ水煮	3g			キャベツ	15g			根深ねぎ	5g			こまつな	10g			和風だし	0.35g			こいくちしょうゆ	2.3g			みりん	0.4g			<p>(3) 作り方</p> <p>①にんじん、たけのこ水煮は千切り、キャベツ、こまつなは2cmのざく切り、根深ねぎは小口切りにする。</p> <p>②突きこんにゃくは下茹でしておく。</p> <p>③ごま油で根深ねぎを炒めてから、豚もも肉、清酒を加えて炒める。</p> <p>④にんじん、たけのこ、突きこんにゃくを炒める。</p> <p>⑤キャベツ、こまつなを加え炒める。</p> <p>⑥しょうゆ、みりん、和風だしで味付けをする。</p> <p>⑦かつお節を加えて仕上げる。</p>
豚もも肉	18g	清酒	0.4g																																						
突きこんにゃく	8g	ごま油	0.3g																																						
にんじん	7g	かつお節	0.4g																																						
たけのこ水煮	3g																																								
キャベツ	15g																																								
根深ねぎ	5g																																								
こまつな	10g																																								
和風だし	0.35g																																								
こいくちしょうゆ	2.3g																																								
みりん	0.4g																																								

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>さつまいも</td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td>こまつな</td> <td>にんじん</td> <td>根深ねぎ</td> <td>さば</td> </tr> </table>	米	牛乳	さつまいも	キャベツ	こまつな	にんじん	根深ねぎ	さば	60%
米	牛乳	さつまいも	キャベツ						
こまつな	にんじん	根深ねぎ	さば						

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・給食だよりを発行（学校給食での地場産物の使用状況、地産地消のメリット等）
・給食ひとくちメモを発行（千葉県の農林水産業の特徴、千葉県の郷土料理等）
・校内放送を活用（地場産物を使用した献立、地産地消の良さ等）
・ICT機器を活用した給食の時間における学校訪問（SDGsと地産地消の関係等）
・献立表の活用（地場産物使用日、地場産物レシピ等）
・教職員への周知

5 11月の指導回数

8回

6 その他

10月から1月は市内産コシヒカリを提供している。
地場産物のこまつな、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、じゃがいもを出回り時期に合わせて計画的に献立に取り入れている。
受配校、学級数が多いため、11月に限らず給食の時間にICT機器を活用し地産地消について紹介している。