

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

船橋市立船橋中学校

## 1 献立

献立	
ひじきご飯	
牛乳	
さんが焼き	
小松菜の五目炒め	
大根の味噌汁	
みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 ひじきごはん	(3) 作り方 ①ひじきは戻しておく。 ②鶏肉は下味(酒)に30分以上つける。 ③油揚げは千切りにし、油抜きする。 ④油を熱し、鶏肉を炒める。 ⑤にんじんを入れて炒め、ひじきを入れて炒める。 ⑥油揚げを入れ、水、調味料を入れて煮る。 ⑦炊けたご飯と⑥を混ぜ合わせる。 ⑧最後にごまをふる。
(2) 1人分の材料	
船橋産こしひかり 88g サラダ油 0.3g	
強化米 0.3g 上白糖 2g	
水 135g しょうゆ 1.5g	
清酒 1g 水 20g	
鶏もも肉1cm角 8g 白いりごま 2.6g	
清酒 1g	
干ひじき 3g	
水 18g	
油揚げ 4g	
にんじん 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 キャベツ 小松菜 大根 いわし 豚肉	65%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

食育便りを発行した。
ランチルーム入口のホワイトボードを活用して給食メモを出した。
掲示物を掲示した。

## 5 11月の指導回数

18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

船橋市立湊中学校

## 1 献立

献立	
ご飯 牛乳 鰯の蒲焼き風 千葉野菜のバリバリ漬け 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 千葉野菜のバリバリ漬け	(3) 作り方 ①キャベツは短冊切り、小松菜は2cm幅、にんじんは千切りにしてゆでる。 きゅうりは輪切りにする。 ②塩・しょうゆを煮溶かす。 ③糸削りをから炒りする。 ④①の野菜・②レモン果汁をあえる。
(2) 1人分の材料 キャベツ 27g 小松菜 18.3g にんじん 4g きゅうり 23g 糸削り 0.56g 塩 0.22g こいくちしょうゆ 0.64g レモン果汁 0.51g	

## 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 きゅうり 長ねぎ 鰯 小松菜 牛乳 さつまいも だいこん キャベツ にんじん	81%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

食育だよりでの周知
献立表への記載
千葉県産食材についての掲示
給食委員会による給食一口メモの読み上げ
給食委員会によるポスター作り

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他

船橋市全体で、船橋産食材を食べる日が月ごとに決められており、毎月使用している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

船橋市立宮本中学校

## 1 献立

献立	
ご飯（粒すけ） 牛乳 ねぎ入り卵焼き 大根おろし添え 海苔酢あえ さつま芋のみそ汁 梨入りミルクティーゼリー	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 梨入りミルクティーゼリー (2) 1人分の材料 粉寒天 0.3 g 水 20 g 紅茶 0.45 g 砂糖 9 g 牛乳 10 g 白ワイン 2.5 g 梨ピューレ 20 g	(3) 作り方 ①粉寒天は一部の水でふやかし、牛乳は温めておく。 ②抽出時間が長くなるように注意して紅茶を煮だす。 ③ふやかした寒天を加え、よく煮溶かす。 ④砂糖を加え、煮溶かす。 ⑤温めておいた牛乳と梨ピューレを加える。 ⑥粗熱を取りカップに注ぎ、冷やし固める。
--	--

## 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 卵 ねぎ にんじん 大根 小松菜 もやし 海苔 豚肉 さつまいも 煮干し 梨	84%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表への記載
食育だよりを活用した千葉県産食材のレシピ紹介
一口メモの活用
給食時間に机間巡回

## 5 11月の指導回数

10回
-----

## 6 その他

毎月、船橋産旬の食材を食べて知る日を設定している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

船橋市立若松中学校

## 1 献立

献立	
ごまご飯(船橋産米)	
牛乳	
鯖の味噌煮	
納豆和え	
すいとん みかん	

## 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> <table border="0"> <tr><td>ひきわり納豆</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>からし(粉)</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>きざみのり</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>かつお節(粉末)</td><td>0.5 g</td></tr> </table>	ひきわり納豆	12 g	にんじん	7 g	小松菜	20 g	キャベツ	25 g	醤油	2 g	みりん	0.5 g	からし(粉)	0.05 g	きざみのり	0.5 g	かつお節(粉末)	0.5 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①小松菜、キャベツは2 cmにカットし、茹でる。 ②からしは少量のぬるま湯で練っておく。 ③野菜は下処理後、冷却する。 ④納豆はよく練り、調味料と合わせる。 ⑤④と③を合わせて混ぜ、刻みのり、かつお節を合わせる。</p>
ひきわり納豆	12 g																		
にんじん	7 g																		
小松菜	20 g																		
キャベツ	25 g																		
醤油	2 g																		
みりん	0.5 g																		
からし(粉)	0.05 g																		
きざみのり	0.5 g																		
かつお節(粉末)	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>船橋産こしひかり</td> <td>こまつな</td> <td>のり</td> <td>根深ねぎ</td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>にんじん</td> <td>キャベツ</td> <td>牛乳</td> </tr> </table>	船橋産こしひかり	こまつな	のり	根深ねぎ	大根	にんじん	キャベツ	牛乳	44%
船橋産こしひかり	こまつな	のり	根深ねぎ						
大根	にんじん	キャベツ	牛乳						

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表へ記載
給食メモ・給食便りの活用

## 5 11月の指導回数

3回
----

## 6 その他

毎月「船橋産食材を食べて知る日」を設定し、献立表へ記載している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

船橋市立海神中学校

## 1 献立

献立	
ご飯	
牛乳	
あじバーグの和風ソース	
納豆和え	
豚汁	
みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 あじバーグの和風ソース</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="1"> <tr> <td>あじ すり身</td> <td>35 g</td> <td>酒</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>10 g</td> <td>でんぶん</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>玉葱</td> <td>15 g</td> <td>サラダ油</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>ひじき</td> <td>0.2 g</td> <td>大根</td> <td>35 g</td> </tr> <tr> <td>おから(乾燥)</td> <td>3 g</td> <td>しょうが</td> <td>0.5 g</td> </tr> <tr> <td>パン粉</td> <td>3 g</td> <td>青じそ</td> <td>0.3 g</td> </tr> <tr> <td>豆乳</td> <td>5 g</td> <td>三温糖</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>1 g</td> <td>みりん</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>10 g</td> <td>酒</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>白みそ</td> <td>4 g</td> <td>しょうゆ</td> <td>3 g</td> </tr> </table>	あじ すり身	35 g	酒	1 g	豚ひき肉	10 g	でんぶん	2 g	玉葱	15 g	サラダ油	1 g	ひじき	0.2 g	大根	35 g	おから(乾燥)	3 g	しょうが	0.5 g	パン粉	3 g	青じそ	0.3 g	豆乳	5 g	三温糖	1 g	しょうが	1 g	みりん	1 g	卵	10 g	酒	1 g	白みそ	4 g	しょうゆ	3 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①玉ねぎはみじん切り、青じそはあらみじん切り、大根、しょうがはすりおろす。</p> <p>②あじ〜でんぶんまでの材料をよく練り合わせ、小判型に成形して天火で焼く。</p> <p>③大根は汁ごと煮立て、辛みが抜けたら調味料、しょうが、しそを入れ、水どきでんぶんできましてソースをつくる。</p> <p>④②に③をかける。</p>
あじ すり身	35 g	酒	1 g																																						
豚ひき肉	10 g	でんぶん	2 g																																						
玉葱	15 g	サラダ油	1 g																																						
ひじき	0.2 g	大根	35 g																																						
おから(乾燥)	3 g	しょうが	0.5 g																																						
パン粉	3 g	青じそ	0.3 g																																						
豆乳	5 g	三温糖	1 g																																						
しょうが	1 g	みりん	1 g																																						
卵	10 g	酒	1 g																																						
白みそ	4 g	しょうゆ	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)
牛乳	米	あじ	ひじき	63%
卵	大根	小松菜	にんじん	
キャベツ	さつまい	ねぎ	煮干し	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

ランチルーム用掲示資料の作成

## 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

船橋市立葛飾中学校

## 1 献立

献立	
さつま芋ご飯	
牛乳	
いわしのメンチカツ	
磯香和え	
大根と油揚げのみそ汁	
花みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 いわしのメンチカツ	(3) 作り方 ①玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。 ②材料をよく練り、混ぜ合わせる。 ③調味料を加え、さらによく練る。 ④小判型にまとめ、衣をつけて揚げる。 ⑤ソースをかける。
(2) 1人分の材料	
いわしのすり身 20g 水 3g	
豚ももひき肉 30g 生パン粉 5g	
豆腐 13g パン粉 5g	
玉ねぎ 23g 大豆油 5g	
にんじん 5g 中濃ソース 4g	
生パン粉 1.6g	
豆乳 3g	
赤みそ 2g	
薄力粉 4g	
豆乳 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）
米 もち米 牛乳 さつま芋	62%
いわし 小松菜 大根 にんじん	
油揚げ 海苔	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表に千産千消について掲載した。

## 5 11月の指導回数

4回
----

## 6 その他

船橋産の食べて知る日を設定し、毎月旬の食材を使用し、献立表に掲載している。
船橋産の米を5回使用し、献立表に記載している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

船橋市立行田中学校

## 1 献立

献立	
さつまいもご飯 牛乳 いわしのかば焼き風 のり酢和え 大根と小松菜のみそ汁 オレンジ	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 いわしのかば焼き風 (2) 1人分の材料 いわし 50g 水 5.5g しょうが 1.1g でんぷん 0.1g こいくちしょうゆ 1g 水 0.4g 清酒 1.7g でんぷん 5g 米粉 2g 大豆油 5g こいくちしょうゆ 2.4g 上白糖 2.3g 本みりん 0.66g	(3) 作り方 ①いわしに下味をつけ、でんぷんと米粉をまぶして揚げる。 ②こいくちしょうゆ～水を火にかけタレを作り、水溶きでんぷんでとろみをつける。 ③揚げあがったいわしに②のタレをかける。
---	--

## 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                      もち米                      牛乳                      さつまいも いわし                      のり                      こまつな	72%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食一口メモ
ランチルーム入口に献立についての紹介掲示
給食時間のランチルーム内巡回

## 5 11月の指導回数

9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

船橋市立法田中学校

## 1 献立

献立	
ご飯 牛乳 レバーとポテトのケチャップ和え 青菜のごま和え 玉ねぎと生揚げのみそ汁	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 レバーとポテトのケチャップ和え	(3) 作り方 ① しょうがをすりおろし、しょうゆ、みりん、酒と合わせ、レバーを漬け込み下味をつける。 ② ①の汁を切り、でんぷんをまぶして油で揚げる。 ③ ジャがいもは1cmのちょう切りにし、水にさらした後よく水気を切って素揚げする。 ④ トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖を火にかけ煮溶かし、たれを作る。 ⑤ ②③④を和える。
(2) 1人分の材料 豚レバー 2.0cm角 70g 三温糖 0.8g しょうが 0.5g こいくちしょうゆ 1.7g 本みりん 1g 清酒 1.5g でんぷん 6g じゃがいも 50g 大豆油 3g トマトケチャップ 3g 中濃ソース 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 牛乳 豚レバー 小松菜 大根	66%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

配膳室に千産千消デー献立に使われた食材についての資料を掲示

## 5 11月の指導回数

9回
----

## 6 その他

毎月の献立に「船橋市産の旬の食材を食べて知る日」を設定し、船橋市産食材を使用している。
「船橋市産の旬の食材を食べて知る日」について、毎月の献立表・給食だよりに情報を掲載している。
保護者に向けて学校給食試食会を開き、千葉県産・船橋市産の食材を多用していることについて周知した。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

船橋市立旭中学校

## 1 献立

献立	
さつまいもご飯 牛乳 いわしのさんが焼き 小松菜の五目炒め 大根とわかめのみそ汁 みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 さつまいもご飯  (2) 1人分の材料 精白米 93 g 酒 2 g 塩 0.25 g うすくちしょうゆ 2.1 g 水 125 g だし用昆布 1 g さつまいも 30 g 黒いりごま 2 g	(3) 作り方 ①昆布だしをとる。 ②さつまいもは1.5cm角に切る。 ③米に昆布だし、調味料、さつまいもを入れ、炊飯する。 ④炊き上がりにさっくりと混ぜ、ごまをふる。
--	--

## 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 さつまいも いわし たまご こまつな キャベツ だいこん	67%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表への記載
食育だよりやランチルームの掲示板を活用し、地場産物を紹介した。

## 5 11月の指導回数

15回
-----

## 6 その他

年に5回、市内産の米を提供している。
「船橋産の旬の食材を食べて知る日」を毎月設定し、市内産の食材を提供している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

船橋市立御滝中学校

## 1 献立

献立	
ご飯	
牛乳	
麻婆豆腐	
小松菜のナムル	
きなこ豆	
ワンタンスープ	
オレンジ	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 小松菜のナムル</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>こまつな</td><td>34 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>焼き豚</td><td>7.5 g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>白いりごま</td><td>1.5 g</td></tr> </table>	こまつな	34 g	しょうゆ	0.2 g	もやし	15 g	にんじん	3 g	焼き豚	7.5 g	ごま油	0.8 g	しょうゆ	1.5 g	食塩	0.05 g	白いりごま	1.5 g	<p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①こまつなは2 cmにカットして茹でる。</li> <li>②にんじんは千切りにして茹でる。</li> <li>③もやしは茹でる。</li> <li>④調味料は火を通し、冷ましておく。</li> <li>⑤材料の水気を切り、調味料とごまを入れて和える。</li> </ol>
こまつな	34 g																		
しょうゆ	0.2 g																		
もやし	15 g																		
にんじん	3 g																		
焼き豚	7.5 g																		
ごま油	0.8 g																		
しょうゆ	1.5 g																		
食塩	0.05 g																		
白いりごま	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" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;">米</td> <td style="width: 25%;">牛乳</td> <td style="width: 25%;">豚肉</td> <td style="width: 25%;">にんじん</td> </tr> <tr> <td>こまつな</td> <td>焼き豚</td> <td>豆腐</td> <td></td> </tr> </table>	米	牛乳	豚肉	にんじん	こまつな	焼き豚	豆腐		72%
米	牛乳	豚肉	にんじん						
こまつな	焼き豚	豆腐							

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

ポスターの掲示
船橋産の米使用のお知らせ
献立表・給食だよりでの紹介
給食委員会からのお知らせ

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他

毎月、船橋産食材を使用した献立を提供している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

船橋市立高根中学校

## 1 献立

献立	
ごはん 牛乳 海苔の佃煮 切り干し大根入り卵焼き にんじんのきんぴら うち豆とかぶのみそ汁 オレンジ	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 海苔の佃煮 (2) 1人分の材料 乾し海苔 2g 水 6g 削り節(だし用) 0.8g 清酒 1.8g 三温糖 1.8g 減塩しょうゆ 2.5g 本みりん 1.8g	(3) 作り方 ①削り節で出汁をとる。 ②乾し海苔を一口大にちぎり、①に浸してふやかす。 ③火にかけ、沸騰したら、酒・みりん・三温糖・醤油を加え、煮詰める。(醤油1/3残す) ④黒く色が濃くなり、ほどよい粘度が出てきたら、残りの醤油を加えて、仕上げる。
---	--

## 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	豚肉	かぶ	こまつな	65%
だいこん	にんじん	パセリ	卵	
いわし	切干大根			

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

当日、使用した食材で千葉県産のもの、船橋産のものを紹介(掲示物の作成)
献立表への記載

## 5 11月の指導回数

22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

船橋市立八木が谷中学校

## 1 献立

献立	
さつま芋パン 牛乳 ぼらのオリーブオイル焼き 小松菜とツナのサラダ 野菜のミルクスープ みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 ぼらのオリーブオイル焼き (2) 1人分の材料 ぼら 60g 塩 0.7g 白こしょう 0.1g 白ワイン 1g バジル(粉) 0.1g オリーブ油 2g	(3) 作り方 ①魚は塩、白こしょう、白ワインで下味をつけておく。 ②オリーブオイルとバジルをかけて焼く。
---	---

## 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)
さつま芋 牛乳 小松菜 キャベツ ぼら	58%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

食育便りの配付
献立表への記載
ランチルームでの指導

## 5 11月の指導回数

5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

船橋市立前原中学校

## 1 献立

献立	
ご飯 牛乳 さつまいものコロッケ ツナあえ かぶのみそ汁 梨ゼリー	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 さつまいものコロッケ (2) 1人分の材料 さつまいも 70g たまねぎ 10g 塩 0.1g 白いんげん豆(乾) 5g 無調整豆乳 5g 薄力粉 2g 水 8g パン粉(生) 8g 大豆油(揚げ油) 6g 中濃ソース 3g	(3) 作り方 ①さつまいもは下処理し蒸してつぶす。 ②白いんげん豆は浸水後やわらかくゆでる。 ③たまねぎを炒める。 ④①～③と塩、豆乳を混ぜ小判型に成形する。 ⑤④に小麦粉と水を混ぜたものを絡ませパン粉をつける。 ⑥油で揚げ、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 もやし 牛乳 にんじん さつまいも かぶ こまつな 生揚げ	67%

## 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・食育だよりへの掲載
給食一口メモの作成、掲示
給食委員会作成のポスターの掲示
当日使用の千葉県産の食材一覧の掲示

## 5 11月の指導回数

18回
-----

## 6 その他

毎月「船橋産の旬の食材を食べて知る日」を設定し、船橋産の食材を使用している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

船橋市立二宮中学校

## 1 献立

献立	
さつまいろクリームサンド 牛乳 すずきのガーリック揚げ 海苔のサラダ レンズ豆とわかめのスープ みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 すずきのガーリック揚げ  (2) 1人分の材料 すずき 60 g 清酒 2 g こいくちしょうゆ 2 g にんにく 0.05 g 食塩 0.05 g でんぷん 6 g 薄力粉 1.5 g 大豆油 3 g	(3) 作り方 ①にんにくはすりおろす。 ②すずきに清酒～食塩までの材料で下味をつけておく。 ③②にでんぷん、薄力粉の衣をつけて揚げる。
--	---

## 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）
牛乳                      すずき                      海苔                      さつまいろ こまつな                      キャベツ                      にんじん	61%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表に記載した。
食育だよりに記載した。
昼の校内放送を活用した。

## 5 11月の指導回数

17回
-----

## 6 その他

毎月、船橋産旬の食材を食べて知る日を実施している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

船橋市立飯山満中学校

## 1 献立

献立	
さつまいもご飯 牛乳 さんが焼き きなこ大豆 小松菜のおひたし 根菜のみそ汁 りんご	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 さつまいもご飯	(3) 作り方 ①米を洗米し、浸漬する。 ②さつまいもは1cmの角切りにする。 ③ごまはから煎りしておく。 ④米類、さつまいも、酒、みりんを入れて炊飯する。 ⑤炊き上がったご飯にごまと塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
(2) 1人分の材料 米 80 g もち米 15 g 強化米 0.33 g 酒 2 g みりん 0.5 g さつまいも 35 g 水 135 g 食塩 0.35 g 黒炒りごま 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）
米 いわし かぶ 牛乳 ねぎ さつまいも こまつな あじ にんじん	67%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

食育便りで千産千消について記載

## 5 11月の指導回数

1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

船橋市立芝山中学校

## 1 献立

献立	
ご飯 牛乳 揚げ魚（すずき）のごまだれ サツマイモと大根の炒め煮 磯香和え 具だくさん味噌汁 ミルクプリン梨ソース	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 揚げ魚（すずき）のごまだれ (2) 1人分の材料 すずき 40g 酒 2g でんぶん 5g 揚げ油 5g 砂糖 2.2g しょうゆ 2.8g みりん 1g 白いりごま 1.5g	(3) 作り方 ①魚に酒をふり、下味をつける。 ②①にでんぶんをつけて揚げる。 ③タレを作り、②にかける。
--	--

## 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）
すずき 米 にんじん 大根 小松菜 もやし 豆腐 牛乳 梨	80%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

担任に目的を周知し、各クラスで指導してもらうよう打合せを実施
献立表に、その日に使う地場産物を表示
その日に使う地場産物についての一口メモを毎日配付し、朝の会や給食時間に紹介

## 5 11月の指導回数

17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

船橋市立七林中学校

## 1 献立

献立	
ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き風 青菜のみぞれ和え さつま芋のゆず煮 人参と卵のみそ汁 花みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 いわしの蒲焼き風	(3) 作り方 ①しょうがはすりおろす。 ②魚に下味をつける。(30分以上) ③粉をまぶし、揚げる。 ④しょうゆ〜水でタレを作り、揚げた魚をくぐらせる。
(2) 1人分の材料	
いわしの開き 40g 本みりん 0.6g	
しょうが 1g でんぷん 0.2g	
こいくちしょうゆ 1.7g 水 0.4g	
清酒 1g こねぎ 2.5g	
でんぷん 3g	
薄力粉 1g	
大豆油 3.6g	
こいくちしょうゆ 2.2g	
上白糖 1.8g	
水 5.8g	

## 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 ねぎ 牛乳 大根 卵 いわし さつま芋 こねぎ にんじん	75%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表に千産千消デーを実施することを記載した。
11月の食育便りで、千葉県産のものについて記載し関心を深めた。
給食委員会が一口メモを読むことで、生徒たちの関心を深めた。

## 5 11月の指導回数

20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

船橋市立三田中学校

## 1 献立

献立	
ご飯 牛乳 魚の山椒マヨ焼き 和風味噌サラダ ひじきの五目煮 けんちん汁 バイナップル	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 魚の山椒マヨ焼き  (2) 1人分の材料 黒鯛 60 g 酒 1 g 白こしょう 0.02 g 塩 0.15 g エッグフリーマヨネーズ 10 g みそ 2 g 山椒 0.03 g	(3) 作り方 下準備…魚に下味をつける(30分以上) ①魚をアルミホイルに入れ、素焼きする。 ②マヨネーズ、味噌、山椒を合わせ①にかけて焼成する。
--	---

## 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 キャベツ 牛乳 きゅうり 黒鯛 小松菜 人参 大根	63%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

一口メモ
掲示
食育だより

## 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

船橋市立三山中学校

## 1 献立

献立	
さつまいもごはん 牛乳 すずきのかわり揚げ 大根の肉みそがけ おかかあえ なめこ汁 花みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 すずきのかわり揚げ	(3) 作り方 ①すずきを白ワイン、こいくちしょうゆ、にんにくのすりおろしで下味をつける。 ②片栗粉をまんべんなくまぶして、油で揚げる。
(2) 1人分の材料 すずき 50g 白ワイン 0.6g こいくちしょうゆ 1g にんにく 0.36g 片栗粉 4g 揚げ油 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）
米 だいこん さつまいも 豚肉 ねぎ すずき 小松菜 牛乳	77%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食タイムス（一口メモ）で千産千消デーについて記載した。
給食委員が当日に給食タイムスを読んで、生徒たちに関心を持ってもらうように働きかけた。

## 5 11月の指導回数

10回
-----

## 6 その他

毎月「船橋産の旬の食材を食べて知る日」を設定している。
年間を通して牛乳とお米は千葉県産を提供していて、そのうち年5回船橋産米を提供している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

船橋市立高根台中学校

## 1 献立

献立	
ご飯 牛乳 スズキの葱とおろし人参ソースがけ 磯香和え 大根の味噌汁 ココア豆 みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 スズキの葱とおろし人参ソースがけ	(3) 作り方 ①魚に下味をつける。 ②油を熱し、人参、葱の順に炒め、甘みを出す。 ③酒～水までを加え、煮詰める。から炒りしたごまを加える。 ④1にでんぷんをまぶして油で揚げる。 ⑤揚げた魚におろしソースをかける。
(2) 1人分の材料	
スズキ 50g 酢 1.8g	
しょうが 0.5g 水 3.6g	
酒 1g 白いりごま 0.8g	
揚げ油 5g	
人参 8g	
葱 16g	
サラダ油 1g	
酒 6g	
みりん 4.4g	
しょうゆ 4.4g	

## 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）
米 牛乳 スズキ 人参 葱 小松菜 大根 海苔	86%

## 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の意味と良い点、千産千消デー給食について紹介した。
当日、一口メモの掲示で千葉県産の食材を豊富に使った献立であることを紹介した。

## 5 11月の指導回数

2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

船橋市立習志野台中学校

## 1 献立

献立	
ご飯 牛乳 さんが焼き ひじきの和え物 さつま芋の黒糖がらめ かきたま汁	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 さつま芋の黒糖がらめ (2) 1人分の材料 さつまいも 50 g 上白糖 2 g 黒砂糖 2 g 食塩 0.03 g 水 2.4 g	(3) 作り方 ①さつま芋は角切りにして蒸す。 ②上白糖～水を煮溶かし、煮詰め、たれを作る。 ③さつま芋とたれをからめる。
---	--

## 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 ねぎ たまご 鶏肉 キャベツ きゅうり 小松菜 さつま芋	75%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送を活用し、千産千消について説明した。
給食時間においてランチルームを訪問した。
食育だよりを通じて、家庭にも千産千消デーについて周知した。

## 5 11月の指導回数

15回
-----

## 6 その他

月に1回以上、地場産物を使用した献立を取り入れ実施し、その旨を献立表・放送等で生徒に伝えている。
年に5回ほど、船橋産米を提供している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

船橋市立古和釜中学校

## 1 献立

献立	
ご飯 牛乳 鰯の蒲焼き風 ツナと人参の春雨炒め 酢みそ和え 鰹のつみれ汁 りんご	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 鰯の蒲焼き風	(3) 作り方 ①しょうゆ〜水までを混ぜて加熱し、蒲焼きのたれをつくる。 ②鰯は酒としょうがで下味してからでんぶんをつけて油で揚げる。 ③揚げた鰯をタレにくぐらせて皿に盛り、ごまをふる。
(2) 1人分の材料	
いわし(開き) 40g 水 3g	
しょうが 1.5g しょうが 1.5g	
酒 3g でんぶん 0.3g	
でんぶん 5g 水 0.6g	
揚げ油 5g 白いりごま 0.55g	
しょうゆ 4.45g	
上白糖 4.5g	
酒 1g	
みりん 2g	
食塩 0.05g	

## 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 ねぎ 牛乳 こまつな いわし だいこん あじ にんじん	70%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

廊下の掲示物による献立・食材に関する情報提供
ランチルームの掲示物による市内産および県内産食材の紹介
ランチルーム（給食喫食時）に栄養教諭による直接の情報提供

## 5 11月の指導回数

15回
-----

## 6 その他

各月に船橋の旬の食材を食べて知る日を実施し、献立に取り入れ紹介している。
人参は、八百屋および市場の方に協力していただき、可能なときは学区内ないしは学区に隣接した畑でつくられた人参を納品してもらい、生徒にも紹介している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

船橋市立坪井中学校

## 1 献立

献立	
ご飯 牛乳 麻婆大根 ねぎと春雨のスープ さつまいものおやき	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 さつまいものおやき	(3) 作り方 ①さつまいもといんげん豆のピューレを蒸す。 ②熱いうちに材料と混ぜ合わせる。 ③カップに入れ、オーブンで焼く。
(2) 1人分の材料 さつまいも 55g いんげん豆ピューレ 10g 上白糖 3g 豆乳クリーム 5g サラダ油 2g バニラエッセンス 0.03g	

## 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 大根 小松菜 鶏肉 さつまいも	40%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

千葉県産の食材についての一口メモを生徒が作成し、朝の会で紹介した。

## 5 11月の指導回数

15回
-----

## 6 その他

毎月「船橋産食材を食べて知る日」を設定している。
年に5回、船橋産の米を使用している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

船橋市立大穴中学校

## 1 献立

献立	
ご飯	
牛乳	
くろだいのさつま揚げ	
大根と里芋のそぼろ煮	
浅漬け	
くろだいのあら汁	
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 くろだいのさつま揚げ</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>くろだい</td> <td>50 g</td> <td>揚げ油</td> <td>6 g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>10 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>脱脂粉乳</td> <td>2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>6 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>でんぷん</td> <td>4 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>パン粉(生)</td> <td>16 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>0.3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	くろだい	50 g	揚げ油	6 g	にんじん	5 g			ねぎ	10 g			脱脂粉乳	2 g			卵	6 g			でんぷん	4 g			パン粉(生)	16 g			食塩	0.3 g			酒	1 g			しょうゆ	1 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①にんじんとねぎはみじん切りにし、材料をよく練り、混ぜ合わせる。</p> <p>②調味料を加え、さらによく練る。</p> <p>③手に水をつけながら、小判型に形を整える。</p> <p>④中温の油で、表面がきつね色になるように揚げる。</p>
くろだい	50 g	揚げ油	6 g																																						
にんじん	5 g																																								
ねぎ	10 g																																								
脱脂粉乳	2 g																																								
卵	6 g																																								
でんぷん	4 g																																								
パン粉(生)	16 g																																								
食塩	0.3 g																																								
酒	1 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）												
<table border="0"> <tr> <td>米(コシヒカリ)</td> <td>牛乳</td> <td>くろだい</td> <td>くろだい(あら)</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>にんじん</td> <td>大根</td> <td>かぶ</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>ねぎ</td> <td>小松菜</td> <td></td> </tr> </table>	米(コシヒカリ)	牛乳	くろだい	くろだい(あら)	卵	にんじん	大根	かぶ	きゅうり	ねぎ	小松菜		70%
米(コシヒカリ)	牛乳	くろだい	くろだい(あら)										
卵	にんじん	大根	かぶ										
きゅうり	ねぎ	小松菜											

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

船橋産の米、食材について知らせた。
地産地消の意味について、掲示した。
食育だよりを配付した。

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他

船橋の米を給食で使用した。（コシヒカリ）
船橋の旬の農水産物を給食に取り入れた。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

船橋市立豊富中学校

## 1 献立

献立	
ごはん 牛乳 ぼらのごま酢たれかけ 骨太納豆和え にんじんキツネしりしり 打豆入り具沢山味噌汁 三日月みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 ぼらのごま酢たれかけ (2) 1人分の材料 ぼら 50g みりん 0.5g 酒 1.5g 水 4g 塩 少々 澱粉 0.5g こしょう 少々 水 1g 澱粉 5g 白ごま 2g 油 3g 砂糖 3g しょうゆ 2.7g 酢 1g 酒 0.5g	(3) 作り方 ①魚は下味をする。 ②魚に澱粉を付けて揚げる。 ③砂糖～水までを煮溶かし、澱粉でとろみを付け、たれを作る。 ④ごまは炒って軽く刻む。 ⑤タレにごまを加え、揚げた魚にかける。
---	---

## 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 キャベツ 牛乳 大根 ぼら 人参 小松菜 のり	62%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表に地域の食材を食べて知る日であることを掲載
ランチルームでの給食中に千産千消の説明と千葉県及び船橋市の食材を紹介

## 5 11月の指導回数

5回
----

## 6 その他

10月中に2回船橋産米を使用
地域（船橋港で水揚げ）の未利用魚であるぼらを献立に使用
自校で栽培した野菜を給食で提供（にんじん、きゅうり）

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

船橋市立小室中学校

## 1 献立

献立	
ご飯	
牛乳	
さつま揚げ	
大根と里芋の煮物	
八宝味噌汁	
りんご	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 大根と里芋の煮物</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>大根</td><td>45 g</td></tr> <tr><td>里芋</td><td>45 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>干し椎茸</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>グリーンピース</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>削り節 (だし)</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>水</td><td></td></tr> </table>	大根	45 g	里芋	45 g	にんじん	10 g	干し椎茸	1 g	酒	1.5 g	三温糖	2.5 g	しょうゆ	4.3 g	グリーンピース	3 g	削り節 (だし)	0.8 g	水		<p>(3) 作り方</p> <p>①和風だしをとる。</p> <p>②大根、里芋は1.5cm厚のいちよう切りにし、下ゆでしておく。</p> <p>③戻して千切りにした干し椎茸と7mm厚のいちよう切りにしたにんじん、大根の順にだし汁で煮る。</p> <p>④里芋、調味料を入れ、煮含める。</p> <p>⑤仕上げにゆでたグリーンピースを散らす。</p>
大根	45 g																				
里芋	45 g																				
にんじん	10 g																				
干し椎茸	1 g																				
酒	1.5 g																				
三温糖	2.5 g																				
しょうゆ	4.3 g																				
グリーンピース	3 g																				
削り節 (だし)	0.8 g																				
水																					

## 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	鰯のすり身	ねぎ	67%
里芋	大根	にんじん	小松菜	
卵	削り節			

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

ランチルームでの掲示資料の掲示
献立表への掲載

## 5 11月の指導回数

13回
-----

## 6 その他

7月に行った家庭科の授業で地産地消について知らせた。
毎月「船橋産旬の食材を食べて知る日」を数回設けている。その都度一口メモを掲示している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

船橋市立船橋特別支援学校  
(金堀校舎)

## 1 献立

献立	
ご飯 牛乳 鯛のさんが焼き 磯香和え 豚肉と大根の旨煮 かきたま汁 りんご	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 豚肉と大根の旨煮	(3) 作り方 ①肉は下味を30分以上つける。 ②大根は下ゆでする。 ③こんにゃくは水からゆで沸騰後水にさらす。 ④生揚げは油抜きする。 ⑤肉、こんにゃく、椎茸、人参を入れて炒める。 ⑥だしを加え、大根を入れる。 ⑦砂糖、みりん、酒、しょうゆを2/3を入れ生揚げを入れて煮る。 ⑧残りのしょうゆを加え煮含める。 ⑨火止めして蒸らす。 ⑩再点火し、味をととのえ消火する。
(2) 1人分の材料	
豚もも小間肉 10g	だし用削り節 0.7g
清酒 1g	三温糖 2g
大根 50g	本みりん 2g
人参 15g	清酒 2g
黒つきこんにゃく 13g	こいくちしょうゆ 4g
干し椎茸 1g	食塩 0.05g
生揚げ 15g	
サラダ油 1g	
水 7g	
だし用昆布 0.1g	

## 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 ねぎ 豚肉 牛乳 小松菜 大根 鯛 キャベツ 人参 大和芋 焼き刻みのり 卵	69%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

食育だよりや一口メモで地場産物について周知した。

## 5 11月の指導回数

4回
----

## 6 その他

毎月必ず1回は献立に入っている地場産物について取り上げ、周知をする。
普段から千葉県産の米を使用しているが、年に5回ほど船橋産の米を使用している。