

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

南房総市内房学校給食センター

## 1 献立

献立	
恵ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ ごま和え 豆乳仕立ての味噌汁 花みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 ごま和え	(3) 作り方 ①菜花とキャベツは2cmのざく切り、にんじんは笹切りにする。 ②ごまをよく炒り、中心温度確認後、放冷する。 ③野菜をボイルし、中心温度確認後、冷却する。 ④野菜を調味料とごまで和える
(2) 1人分の材料	
菜花 15g	
キャベツ 30g	
にんじん 5g	
ごま 2g	
上白糖 2g	
醤油 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 黒米 赤米	97%
鯖 菜花 キャベツ にんじん	
ごま 豚肉 冬瓜 ごぼう	
油揚げ 長ねぎ 豆乳 みかん	

## 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
食育だよりで周知
給食ひとくちメモによる地場産物の紹介、校内放送の活用
「いのちを大切に作るキャンペーン」と食育のコラボを道徳科で実施（所属校全学年）

## 5 11月の指導回数

15回
-----

## 6 その他

学級担任による食に関するミニ指導の実施（指導案、指導資料提供）
市ホームページを活用し、献立内容、地場産物、給食の様子等を配信している。地場産物を活用した実施献立をCOOKPADで配信している。
児童、生徒が栽培したごまや、地域のNPO法人との連携で生徒が仕込んだ味噌（千葉県産大豆、南房総市産米麹使用）を活用した。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

南房総市外房学校給食センター

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
くじらの竜田揚げ	
ひじきの炒り煮	
さつまいものみそ汁	
チーバくんデザート	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 ひじきの炒り煮</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>豚肉</td> <td>5 g</td> <td>サラダ油</td> <td>0.2 g</td> </tr> <tr> <td>油あげ</td> <td>2.5 g</td> <td>水</td> <td>3 g</td> </tr> <tr> <td>長ひじき</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>12 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>つきこんにゃく</td> <td>15 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>むき枝豆</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>きび砂糖</td> <td>1.4 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口醤油</td> <td>2.8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>和風だしの素</td> <td>0.08 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>清酒</td> <td>0.8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚肉	5 g	サラダ油	0.2 g	油あげ	2.5 g	水	3 g	長ひじき	3 g			にんじん	12 g			つきこんにゃく	15 g			むき枝豆	3 g			きび砂糖	1.4 g			濃口醤油	2.8 g			和風だしの素	0.08 g			清酒	0.8 g			<p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ひじきは戻して2 cmに切る。</li> <li>②にんじんを千切りにする。</li> <li>③油揚げを短冊切りし、油抜きをする。</li> <li>④つきこんにゃくは湯通しする。</li> <li>⑤釜に油を入れ、豚肉を加える。</li> <li>⑥酒を加え、豚肉に火が通ったらにんじんを入れる。</li> <li>⑦ひじき、つきこんにゃく、油揚げを加え、軽く炒める。</li> <li>⑧調味料と水を加えて煮る。</li> <li>⑨枝豆を加える。</li> </ol>
豚肉	5 g	サラダ油	0.2 g																																						
油あげ	2.5 g	水	3 g																																						
長ひじき	3 g																																								
にんじん	12 g																																								
つきこんにゃく	15 g																																								
むき枝豆	3 g																																								
きび砂糖	1.4 g																																								
濃口醤油	2.8 g																																								
和風だしの素	0.08 g																																								
清酒	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>牛乳</td> <td>米</td> <td>クジラ</td> <td>米粉</td> </tr> <tr> <td>豚肉</td> <td>ひじき</td> <td>にんじん</td> <td>さつまいも</td> </tr> <tr> <td>だいこん</td> <td>葉だいこん</td> <td>チーバくんデザート</td> <td></td> </tr> </table>	牛乳	米	クジラ	米粉	豚肉	ひじき	にんじん	さつまいも	だいこん	葉だいこん	チーバくんデザート		95%
牛乳	米	クジラ	米粉										
豚肉	ひじき	にんじん	さつまいも										
だいこん	葉だいこん	チーバくんデザート											

## 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
校内放送、給食ひとくちメモの活用
給食時間における学級訪問
地産地消に関する掲示物の作成

## 5 11月の指導回数

15回
-----

## 6 その他

児童・生徒が育てた農産物を給食で活用している。近隣の高校と連携し、農作物や加工品を給食で提供している。
市HPを活用し、献立内容・地場産物等を掲載、地場産物を活用した料理をCOOKPADで配信している。
生産者と連携をとり、収穫時期を予想して献立作成をしている。