

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

松戸市立第一中学校

## 1 献立

献立	
ごはん（品種：粒すけ） いわしの紅葉おろしがけ さつま芋入りひじきの炒り煮 千葉の白玉みそ汁 海苔の佃煮 ひとくちミルクプリン苺味 牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 千葉の白玉みそ汁 (2) 1人分の材料 豚肉 5g 人参 5g かぶ 10g 長葱 5g 小松菜 5g 白玉 25g だし削り節 3g 白みそ 3.5g 赤みそ 3.5g 水 100g	(3) 作り方 ① にんじん・かぶの根はいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。 ② 小松菜・かぶ葉はカットし下茹でし冷却する。 ③ だしで肉、にんじんを煮る。 ④ かぶ、調味料、白玉を入れる。 ⑤ 長ねぎを入れる。 ⑥ 仕上げに小松菜・かぶの葉（きれいなものだけ使用）をちらす。
--	---

## 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）
精白米	いわし	大根	鶏肉	82%
ひじき	さつまいも	豚肉	かぶ	
長葱	小松菜	海苔の佃煮	ミルクプリン	
牛乳				

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・千産千消デーの給食掲示。
・配付物にて千産千消デーの説明。
・給食時間の教室訪問。（千葉県産の食材について）

## 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

松戸市立第二中学校

## 1 献立

献立	
さつまいもごはん	
いわしの春巻	
小松菜のピーナッツ和え	
切干大根の煮物	
味噌汁	
みかん	
牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 いわしの春巻	(3) 作り方 ①いわしは酒で下味をつける。 ②ねぎみそをつくる。 ③春巻きの皮にいわしをおき、ねぎみそをぬって包む。 ④油で揚げる。
(2) 1人分の材料	
まいわし 30 g	
清酒 1 g	
赤味噌 2 g	
上白糖 0.8 g	
ながねぎ 5 g	
白いりごま 1 g	
春巻の皮 12.5 g	
小麦粉 0.1 g	
水分 0.3 g	
大豆白絞油 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 さつまいも キャベツ 小松菜 にんじん ピーナッツ いわし ねぎ 切干大根 牛乳	69%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・給食だよりの活用。
・献立表への記載。
・掲示物の掲示。

## 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

松戸市立第三中学校

## 1 献立

献立	
五目ごはん	
いわしのさんが焼き	
のり和え	
のっぺい汁	
みかん 牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 のり和え</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <p>こまつな 20g もやし 35g きざみのり 1g いりごま 1.5g しょうゆ 2g みりん 1g</p>	<p>(3) 作り方</p> <p>①こまつなは、2cmに切り茹でて水冷する。水を切っておく。 ②もやしを茹でて水冷する。水を切っておく。 ③きざみのりをオーブンで焼く。 ④調味料を鍋で煮立たせて冷ましておく。 ⑤野菜ときざみのりを調味料で和える。</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	42%
さつまいも 大根	
豚肉 牛乳	
ひじき	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食だよりに地産地消の説明と給食に出るいわしのさんが焼きのレシピをのせた。
家庭科の授業の中で、給食では地産地消を積極的に取り入れていることを伝えた。
献立表に千産千消デーに出るいわしのさんが焼きについてPRを載せた。
食堂に千産千消デーに使用された食材の紹介について掲示した。

## 5 11月の指導回数

7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

松戸市立第四中学校

## 1 献立

献立	
ごはん いわしのかば焼き 蒸しかぼちゃ ひじきの炒り煮 千葉の野菜の味噌汁 お米のムース（みかんソース） 牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 ひじきの炒り煮 (2) 1人分の材料 ひじき 3.5g グリンピース 3g 油揚げ 3g つきこんにゃく 15g 蒸し大豆 12g にんじん 3g ごま油 0.8g こいくちしょうゆ 2.8g 三温糖 1.6g みりん 0.8g だし汁 10g	(3) 作り方 ①ひじきは水で戻す。 ②油揚げは1/2千切りにし油抜きする。 ③こんにゃくは茹でる。 ④人参は千切りにする。 ⑤ごま油で具材を順に炒め調味する。 ⑥仕上げにグリンピースを加え、中心温度を計測する。
--	--

## 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 牛乳 いわし ひじき にんじん きゃべつ さつまいも 小松菜	65%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食だよりを活用し、千産千消デーについて説明。
給食見本に千産千消デーの掲示。

## 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

松戸市立第五中学校

## 1 献立

献立	
ひじきごはん ポークソテー 梨ソース さつまシナモン ほうれん草のり酢和え 千葉野菜のけんちん汁 牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 ポークソテー 梨ソース (2) 1人分の材料 豚肩ロース切り身 80g こいくちしょうゆ 2g 清酒 3g 梨ピューレ 25g みりん 2g こいくちしょうゆ 2g 白ワイン 1.5g 粗びき黒こしょう 0.02g	(3) 作り方 ①こいくちしょうゆ・酒で肉に下味をつける。 ②オーブンで焼く。 ③調味料を煮立て、ソースを作る。 ④配食し、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 さつまいも れんこん ひじき にんじん 牛乳 豚肩ロース肉 きざみのり 梨ピューレ だいこん	82%

## 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記載し、教室に掲示した。
給食の時間における声かけ。
給食見本に産地を記載し、掲示した。
食育15秒動画（農林水産省）を流し、地産地消の意識付けをした。

## 5 11月の指導回数

9回
----

## 6 その他

6月の千葉県民の日に合わせて「千葉県の食べ物大集合！献立」を実施した。
本市の地場産物を使用する日は掲示し、知らせている。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

松戸市立第六中学校

## 1 献立

献立	
いわしのかば焼き丼 野菜のごま煮 みそ汁 みかん 牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 いわしのかば焼き丼 (2) 1人分の材料 米 100g 三温糖 2g いわし 60g しょうゆ 3g こしょう 0.01g しょうが 1.5g 酒 3g でんぷん 1.5g 片栗粉 3g 水分 25g 小麦粉 2g 揚げ油 3.5g (たれ) 酒 1g みりん 2g	(3) 作り方 ①炊飯する。 ②いわしにこしょうと酒で下味をつける。 ③いわしにでんぷんをまぶして油で揚げる。 ④揚げたいわしに酒・みりん・しょうが・三温糖・しょうゆを煮詰めたたれをかける。 ⑤ごはんにいわしをのせる。
---	--

## 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 にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	48%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

掲示物作成。 給食だよりに記載。     
---

## 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

松戸市立小金中学校

## 1 献立

献立	
ひじきごはん	
いわしのかば焼き	
小松菜の磯和え	
さつま汁	
柿	
牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 さつま汁	(3) 作り方 ①だしをとる。 ②だし汁にささがきしたごぼう、いちょう切りにした人参、大根、さつま芋を加えて煮る。 ③火が通ったら、豆腐を加える。 ④味噌を入れ、味を調える。 ⑤小口切りにしたながねぎと茹でたこまつなを加え仕上げる。
(2) 1人分の材料	
ごぼう 10 g 水 140 g	
にんじん 5 g	
だいこん 15 g	
絹ごし豆腐 15 g	
さつま芋 20 g	
ながねぎ 5 g	
こまつな 5 g	
赤みそ 3 g	
白みそ 3 g	
厚けずり 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 牛乳 ひじき いわし こまつな もやし のり だいこん さつま芋	63%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

食育だよりに千産千消について掲載。
地産地消についての掲示物作成。

## 5 11月の指導回数

14回
-----

## 6 その他

6月の千葉県民の日にあわせて、千葉県の特産物を取り入れた献立を実施。
1月の給食週間にあわせて、千葉県の特産物を取り入れた献立を実施。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

松戸市立常盤平中学校

## 1 献立

献立	
じゃこと小松菜さつま芋ご飯 いわしの更紗揚げ もやしのごま酢和え 味噌汁 みかん 牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 いわしの更紗揚げ (2) 1人分の材料 いわし 60g 酒 1.5g しょうゆ 1.8g 生姜 0.6g でんぷん 7g カレー粉 0.4g 揚げ油 3g	(3) 作り方 ①いわしに生姜醤油で下味をつける。 ②でんぷん、カレー粉を合わせた衣をつける。 ③油で揚げる。
--	--

## 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）
米 牛乳 いわし さつまいも だいこん にんじん	53%

## 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で地場産物の活用を紹介。
使用した地場産物を給食見本の前に掲示。
給食だよりで地場産物の紹介。

## 5 11月の指導回数

5回
----

## 6 その他

千葉県民の前日に地場産物を活用した献立を実施。
2学年家庭科授業で地場産物を取り入れた献立作成実施。



# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

松戸市立栗ヶ沢中学校

## 1 献立

献立	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ さつま芋ごはん</li> <li>・ 鮭の紅葉焼き</li> <li>・ きんぴらごぼう</li> <li>・ かきたま汁</li> <li>・ 柿</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 さつま芋ごはん</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>精白米</td><td style="text-align: right;">100g</td></tr> <tr><td>水分</td><td style="text-align: right;">120g</td></tr> <tr><td>だし用こんぶ</td><td style="text-align: right;">0.5g</td></tr> <tr><td>清酒</td><td style="text-align: right;">1g</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td style="text-align: right;">0.4g</td></tr> <tr><td>さつま芋</td><td style="text-align: right;">50g</td></tr> <tr><td>黒いりごま</td><td style="text-align: right;">1.5g</td></tr> <tr><td>白いりごま</td><td style="text-align: right;">1g</td></tr> </table>	精白米	100g	水分	120g	だし用こんぶ	0.5g	清酒	1g	自然塩	0.4g	さつま芋	50g	黒いりごま	1.5g	白いりごま	1g	<p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①こんぶと調味料をいれ、炊飯をする。</li> <li>②さつま芋は、コロコロに揃え茹でる。</li> <li>③ごまは、いっておく。</li> <li>④全部を混ぜる。</li> </ol>
精白米	100g																
水分	120g																
だし用こんぶ	0.5g																
清酒	1g																
自然塩	0.4g																
さつま芋	50g																
黒いりごま	1.5g																
白いりごま	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）								
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">米</td> <td style="width: 25%;">牛乳</td> <td style="width: 25%;">小松菜</td> <td style="width: 25%;">長ねぎ</td> </tr> <tr> <td>さつま芋</td> <td>にんじん</td> <td>ごぼう</td> <td></td> </tr> </table>	米	牛乳	小松菜	長ねぎ	さつま芋	にんじん	ごぼう		28%
米	牛乳	小松菜	長ねぎ						
さつま芋	にんじん	ごぼう							

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

だしのソムリエになろう。（地場の新鮮な物を使って、舌や五感を使って食べ物の美味しさをしる。）
食堂やランチルームで行った。
地産地消について説明をしました。（新鮮なものが多い、給食は教材として役立つ。）

## 5 11月の指導回数

21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

松戸市立六実中学校

## 1 献立

献立	
玄米入りご飯 鰯の梅しそフライ ほうれん草のじゃこがけ 千葉の野菜汁 スイートピーズポテト 牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 スイートピーズポテト	(3) 作り方 ①チーズは、小さめの角切りにする。 ②さつまいもを蒸してつぶす。 ③熱いうちに三温糖を混ぜる。 ④バターは湯せんにかけ溶かす。 ⑤材料を全て混ぜ、形を整えアルミカップにのせる。 ⑥200°Cのオーブンで、10分焼く。
(2) 1人分の材料 さつまいも 40 g 白花豆ペースト 20 g 三温糖 4.5 g バター 3 g プロセスチーズ 5 g 生クリーム 4 g バニラエッセンス 0.005 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 さつまいも 卵 鰯 キャベツ 牛乳 ほうれん草 人参 大根 長ねぎ	73%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

千産千消デーについてを給食だよりに掲載発行した。
千葉県産の食材についてのプリントを各クラスに配付した。
千産千消デーの給食についての一コマを掲示した。

## 5 11月の指導回数

6回
----

## 6 その他

6月に県民の日給食として、千葉県産の食材を使った給食を実施した。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

松戸市立小金南中学校

## 1 献立

献立	
コーンピラフ チーズたっぷりいわし かぶのコールスローサラダ わかめ卵スープ 苺ヨーグルト 牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 チーズたっぷりいわし (2) 1人分の材料 鰯 50g こしょう 0.02g 玉ねぎ 30g シュレッドチーズ 8g トマト 5g 三温糖 0.2g マッシュルーム 5g 水分 5g カットトマト 10g あじさい葱 5g トマトケチャップ 2g 辛子粉 0.1g コンソメ 0.1g 食塩 0.05g	(3) 作り方 ①野菜を炒め、調味料で味を調える。 ②グラタン皿にいわしを並べ、表面全体に①のソースを塗る。 ③②の上にチーズと小口切りにしたあじさい葱を混ぜて上にのせる。 ④オーブンで焼く。180～200度15分。
---	--

## 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                      あじさい葱                      かぶ                      にんじん キャベツ                      長ねぎ                      鰯                      きゅうり 小松菜                      牛乳	53%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

生徒が考案した給食メニューを地産地消週間に取り入れた。（全194作品）この料理も生徒考案メニュー。
給食だよりで紹介・1週間のメニューを事前に紹介（クラス掲示用作成）・当日の一口メモ・当日作成時の写真等の掲示。

## 5 11月の指導回数

10回
-----

## 6 その他

①7月に家庭科で地産地消の授業を行い、夏休みに地産地消の材料を使い、南中メニューを考え作った物を写真を添えてレポート作成。
②10月にあじさい葱農家さん・栄養士の地産地消のコラボの授業実施。
③地産地消週間以外にも、11月に10人・12月に4人、給食週間に生徒が献立を考える。1月も実施予定。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

松戸市立古ヶ崎中学校

## 1 献立

献立	
いわしのかば焼き丼 小松菜のごま酢あえ さつま汁 牛乳プリン 牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 いわしのかば焼き丼 (2) 1人分の材料 米 100 g 卵 25 g いわし 60 g きざみのり 2 g デンプン 5 g 揚げ油 3.5 g 濃い口しょうゆ 5 g さとう 2 g みりん 2 g しょうが 0.5 g 水分 30 g でんぷん 0.5 g	(3) 作り方 ①いわしにでんぷんをまぶし揚げる。 ②たれを沸かす。 ③のりをオーブンで焼く。 ④錦糸卵を蒸す。 ⑤ごはん、いわしをのせたれをかける。 ⑥⑤にたまごのりをのせる。
---	---

## 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 大根 さつま芋 のり 牛乳プリン	63%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食時間のクラス訪問。
掲示物作成。
校内放送にて、地産地消についての説明。
給食だより配付。

## 5 11月の指導回数

7回
----

## 6 その他

通年（毎日）で「今日の給食の千葉県産の農産物」を掲示している。米・牛乳・・・等々。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

松戸市立牧野原中学校

## 1 献立

献立	
さつまいもごはん いわしのねぎ味噌焼き 小松菜の海苔ごま和え かぶの味噌汁 ピーナッツ白玉 牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 いわしのねぎ味噌焼き	(3) 作り方 ①魚に下味つけ冷蔵保管する。 ②みそだれを作り、魚の上に乗せオーブンで焼く。(160度16分)
(2) 1人分の材料 まいわしフィレ 60g 清酒 0.8g 赤味噌 3.8g 八丁みそ 0.75g 上白糖 3g みりん 1.5g しょうゆ 0.4g 水分 2g 長ねぎ 10g サラダ油 0.5g	

## 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 さつまいも いわし ねぎ 小松菜 にんじん かぶ 冷凍白玉 ピーナッツ 牛乳	87%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食だよりを使用した千葉県食材の紹介。
献立についての一口メモを掲示。
千産千消について掲示。

## 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

松戸市 河原塚 中学校

## 1 献立

献立	
さつまいもご飯	
いわしのかば焼き	
小松菜のピーナッツ和え	
味噌汁	
オレンジ	
牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 さつまいもご飯</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>90 g</td></tr> <tr><td>もち米</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>だし用昆布</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>水分</td><td>120 g</td></tr> <tr><td>清酒</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>さつまいも</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>黒いりごま</td><td>1.5 g</td></tr> </table>	精白米	90 g	もち米	20 g	だし用昆布	0.3 g	水分	120 g	清酒	3.5 g	食塩	0.5 g	さつまいも	30 g	黒いりごま	1.5 g	<p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 精白米ともち米は精米し、浸水しておく。</li> <li>② ①に昆布、水分、清酒、食塩を加え炊飯する。</li> <li>③ さつまいもは1センチ角に切り、茹でる。</li> <li>④ 黒いりごまは、再度煎っておく。</li> <li>⑤ 炊きあがったご飯に、茹でたさつまいもを加え蒸らす。</li> <li>⑥ ⑤を混ぜ、黒ごまを散らす。</li> </ol>
精白米	90 g																
もち米	20 g																
だし用昆布	0.3 g																
水分	120 g																
清酒	3.5 g																
食塩	0.5 g																
さつまいも	30 g																
黒いりごま	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="1"> <tr> <td>米</td> <td>もち米</td> <td>牛乳</td> <td>さつまいも</td> </tr> <tr> <td>ピーナッツ</td> <td>小松菜</td> <td>キャベツ</td> <td>さといも</td> </tr> <tr> <td>ながねぎ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	米	もち米	牛乳	さつまいも	ピーナッツ	小松菜	キャベツ	さといも	ながねぎ				54%
米	もち米	牛乳	さつまいも										
ピーナッツ	小松菜	キャベツ	さといも										
ながねぎ													

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食だよりに地場産物について掲載した。
当日の給食黒板に、給食の中に使われている地場産物を紹介した。
掲示物で食育月間を知らせるとともに、地場産物を使用した給食が出ることを啓発した。

## 5 11月の指導回数

3 回
-----

## 6 その他

1月の給食週間に地場産物を活用した献立を取り入れる。それに伴って、地場産物の紹介などを掲示やだりに掲載する。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

松戸市立根木内中学校

## 1 献立

献立	
菊花ごはん 牛乳 すずきのフレーク焼き ベイクドアーモンドポテト ちばのめぐみたっぷり豚汁 ココア豆	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 ちばのめぐみたっぷり豚汁 (2) 1人分の材料 ぶたかた肉 12g だし用昆布 0.1g ごぼう 10g 長葱 12g 人参 8g 小松菜 8g 大根 12g 里芋 15g 生揚げ 8g 赤味噌 3.6g 白味噌 3g 水 135g だし用厚割り 3g	(3) 作り方 ①だしで食材の固いものから煮る。 ②灰汁をとる ③材料が煮えたら、味噌を加える。 ④仕上げにねぎとゆでた小松菜を加える。
--	--

## 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 すずき 豚肉 人参 大根 里芋 長葱 小松菜	66%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

千産千消を実施することの利点について食堂に掲示。
千葉県生産地マップを食堂に掲示。
給食だよりにて地産地消献立を紹介。
毎日、メニュー表にその日の千葉県産を紹介。

## 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

松戸市立新松戸南中学校

## 1 献立

献立	
ごはん	
いわしのあじさいねぎソースかけ	
キャベツののり和え	
千葉産汁	
みかん 牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 いわしのあじさいねぎソースかけ</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>まいわしフィレ 20g 3枚</td> <td>60g</td> <td>穀物酢</td> <td>2.5g</td> </tr> <tr> <td>清酒</td> <td>2g</td> <td>三温糖</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>でんぶん</td> <td>4g</td> <td>ごま油</td> <td>0.3g</td> </tr> <tr> <td>小麦粉</td> <td>2.5g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>米粉</td> <td>2.5g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>大豆白絞油</td> <td>4g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>あじさいねぎ</td> <td>6g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>0.5g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>0.5g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ</td> <td>3g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	まいわしフィレ 20g 3枚	60g	穀物酢	2.5g	清酒	2g	三温糖	2g	でんぶん	4g	ごま油	0.3g	小麦粉	2.5g			米粉	2.5g			大豆白絞油	4g			あじさいねぎ	6g			しょうが	0.5g			にんにく	0.5g			こいくちしょうゆ	3g			<p>(3) 作り方</p> <p>①いわしに酒をふりかけ冷蔵保管。でんぶん・小麦粉・米粉を混ぜた粉につけて油で揚げる。</p> <p>②にんにくとしょうがはおろし、あじさいねぎは小口切りにする。にんにくとしょうが、調味料を入れて煮立たせ、最後にあじさいねぎを入れる。</p> <p>③①に②をかける。</p>
まいわしフィレ 20g 3枚	60g	穀物酢	2.5g																																						
清酒	2g	三温糖	2g																																						
でんぶん	4g	ごま油	0.3g																																						
小麦粉	2.5g																																								
米粉	2.5g																																								
大豆白絞油	4g																																								
あじさいねぎ	6g																																								
しょうが	0.5g																																								
にんにく	0.5g																																								
こいくちしょうゆ	3g																																								

## 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	まいわし	あじさいねぎ	きゃべつ	78%
ほうれんそう	にんじん	のり	豚肉	
だいこん	さつまいも	こまつな	ながねぎ	
牛乳				

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・家庭科の授業で、給食に使用している地場産物あじさいねぎの生産者の方からお話を聞きました。
・家庭科の授業で、栄養士から給食の地場産物の使用について説明を聞き、地場産物を利用した献立作成を行いました。
・給食委員会による給食中の放送で、給食に使用している地場産物の紹介をしました。
・1口メモを配付し、いきいきちばっ子の資料を利用して、給食で使用している地場産物の紹介をしました。
・給食だよりに、地場産物についての授業の内容等を掲載しました。

## 5 11月の指導回数

26回
-----

## 6 その他

・家庭科の授業で生徒が作成した、地場産物を利用した献立は、1月頃の給食に提供予定です。



# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

松戸市立金ヶ作中学校

## 1 献立

献立	
小松菜ののり和え	
いわしのかば焼き	
さつまいもごはん	
味噌汁 (かぶ)	
牛乳	
りんご	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 小松菜ののり和え	(3) 作り方 ①小松菜はざく切り、人参は千切りにする。 ②野菜を茹でて、素早く水で冷却をする。 ③調味料を合わせてひと煮たちさせる。 ④のりをオーブンで焼く。 ⑤野菜を調味料とのりで和える。
(2) 1人分の材料 小松菜 33g もやし 30g にんじん 5g のり 0.5g 濃口しょうゆ 2.2g みりん 1.5g	

## 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 にんじん さつまいも 牛乳 かぶ いわし ねぎ 小松菜 のり	69%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食だよりの掲載。
献立表の掲載。
当日の給食一口メモ。
千産千消の掲示。
家庭科授業にて千産千消の説明。

## 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

松戸市立和名ヶ谷中学校

## 1 献立

献立	
さつまいもごはん さばのカレー焼き 煮びたし 豚汁 みかん 牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 さばのカレー焼き	(3) 作り方 ① 生姜はおろす。 ② ①と調味料を合わせ、さばに下味をつける。 ③ オーブンで焼く。
(2) 1人分の材料 さば 60 g 醤油 2.3 g 清酒 1 g 生姜 0.3 g みりん 1.5 g 上白糖 2.5 g カレー粉 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）
精白米 さつまいも さば キャベツ 小松菜 人参 大根 長葱 牛乳	62%

## 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。
・食堂に掲示物を掲示した。

## 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

松戸市立旭町中学校

## 1 献立

献立	
松戸産新米ごはん イワシのハンバーグ 小松菜ののりあえ ちばの里芋汁 梨ゼリー 牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 イワシのハンバーグ  (2) 1人分の材料 イワシのすり身 30g こしょう 0.05g 酒 0.5g 乾燥パン粉 8g 白みそ 0.5g 酒 0.5g しょうが 4g サラダ油 1g とりひき肉 30g ケチャップ 3.5g クラッシュ大豆 7g 中濃ソース 3.5g たまねぎ 20g しょうゆ 0.7g にんじん 5g 白ワイン 0.7g 豆乳 10g 上白糖 0.7g 塩 0.3g 水分 7g	(3) 作り方 ①臭みをとるために酒をふったいわしと切って炒めた材料を良く練り合わせる。 ②ハンバーグの形を作りオーブンで焼く。 ③調味料に酒を入れソースを作り煮立てる。 ④配食時にソースをかける。
--	---

## 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）
イワシ            にんじん            のり            さといも だいこん            ほうれんそう            米            牛乳	59%

## 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。
・各クラスに千産千消のプリントを配付し、給食時間に読んでもらった。
・給食だよりに記載して、千産千消を宣伝した。

## 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

松戸市立小金北中学校

## 1 献立

献立	
ごはん	
鰯の香味揚げ	
秋野菜のきんぴら	
松戸野菜の味噌汁	
りんご	
牛乳	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 秋野菜のきんぴら</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>さつまいも</td> <td>10g</td> <td>白いりゴマ</td> <td>1.5g</td> </tr> <tr> <td>蓮根</td> <td>10g</td> <td>七味とうがらし</td> <td>0.01g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>牛蒡</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>つきこんにゃく</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>1g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>2.5g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>上白糖</td> <td>1g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>1g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>清酒</td> <td>1g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	さつまいも	10g	白いりゴマ	1.5g	蓮根	10g	七味とうがらし	0.01g	人参	10g			牛蒡	10g			つきこんにゃく	10g			ごま油	1g			しょうゆ	2.5g			上白糖	1g			みりん	1g			清酒	1g			<p>(3) 作り方</p> <p>①さつまいも・人参は千切り、蓮根はいちょう切り、牛蒡はさがぎにする。</p> <p>②さつまいも・蓮根・牛蒡・つきこんにゃくは、下茹でをする。</p> <p>③ごま油を熱し、人参を炒め、下茹でした材料を入れ、炒める。</p> <p>④調味料を入れて、味を調える。</p> <p>⑤仕上げにごまを入れ、中心温度を確認する。</p>
さつまいも	10g	白いりゴマ	1.5g																																						
蓮根	10g	七味とうがらし	0.01g																																						
人参	10g																																								
牛蒡	10g																																								
つきこんにゃく	10g																																								
ごま油	1g																																								
しょうゆ	2.5g																																								
上白糖	1g																																								
みりん	1g																																								
清酒	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	かぶ	さつまいも	71%
鰯	小松菜	蓮根	大根	
人参				

## 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。
献立表への記載。
毎日の献立と使用した千葉県産食材の紹介。
掲示物の作成。

## 5 11月の指導回数

17回
-----

## 6 その他

県民の日メニューとして、6月中旬に、千葉県産・松戸市産の食材を取り入れた献立を実施。
1月24日からの学校給食週間に、千葉県産・松戸市産の食材を取り入れた献立を実施。