

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立柏第一小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ご飯	
鱈の蒲焼き	
磯香和え	
かぶとベーコンのすまし汁	
いり大豆	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 鱈の蒲焼き</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>鱈開き</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>でん粉</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.75 g</td></tr> </table>	鱈開き	50 g	でん粉	4.2 g	揚げ油	2 g	しょうゆ	4 g	砂糖	4 g	水	2.6 g	みりん	2.4 g	しょうが	0.75 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①しょうゆ、砂糖、水、みりんを合わせて煮詰める。最後にしょうが汁を加える。</p> <p>②鱈にでん粉をつけ、油で揚げる。</p> <p>③①のたれをかける。</p>
鱈開き	50 g																
でん粉	4.2 g																
揚げ油	2 g																
しょうゆ	4 g																
砂糖	4 g																
水	2.6 g																
みりん	2.4 g																
しょうが	0.75 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 かぶの葉	76%
米 のり	
小松菜 鱈	
かぶ	

## 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
給食時間に給食メモを活用
給食委員会の児童と給食の歴史について発表（地場産物を活用した給食）
予定献立表に千産千消についての説明を掲載

## 5 11月の指導回数

4回
----

## 6 その他

給食では柏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

柏市立柏第二小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ねぎのカレーライス	
ひじきと枝豆のさわやかサラダ りんご	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 ねぎのカレーライス</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>米</td> <td>65 g</td> <td>じゃがいも</td> <td>40 g</td> </tr> <tr> <td>麦</td> <td>3 g</td> <td>いんげん豆ペースト</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>25 g</td> <td>にんにく</td> <td>0.6 g</td> </tr> <tr> <td>赤ワイン</td> <td>1.4 g</td> <td>しょうが</td> <td>0.6 g</td> </tr> <tr> <td>ロリエ粉</td> <td>0.01 g</td> <td>油</td> <td>0.5 g</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>0.5 g</td> <td>赤ワイン</td> <td>1.4 g</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>30 g</td> <td>小麦粉</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>0.5 g</td> <td>カレー粉</td> <td>0.6 g</td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>15 g</td> <td>マーガリン</td> <td>4 g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>15 g</td> <td>油</td> <td>1 g</td> </tr> </table>	米	65 g	じゃがいも	40 g	麦	3 g	いんげん豆ペースト	10 g	豚もも肉	25 g	にんにく	0.6 g	赤ワイン	1.4 g	しょうが	0.6 g	ロリエ粉	0.01 g	油	0.5 g	油	0.5 g	赤ワイン	1.4 g	たまねぎ	30 g	小麦粉	5 g	油	0.5 g	カレー粉	0.6 g	ねぎ	15 g	マーガリン	4 g	にんじん	15 g	油	1 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①米は洗米、麦を加え、浸水し、炊く。</p> <p>②小麦粉、カレー粉、マーガリン、油をよく炒め、ルウを作る。</p> <p>③油でぶた肉を炒め、赤ワインとロリエを加え、ひたひたに水を入れてコトコト煮る。</p> <p>④油で玉ねぎをあめ色になるまで炒める。</p> <p>⑤ねぎをぶつ切りにして、オープンできつね色になるまで焼く。</p> <p>⑥油でにんにく、しょうがを炒め、香りが出たらにんじん、じゃがいもを入れて炒める。</p> <p>⑦いんげん豆ペースト、③の肉を加え、火が通ったら、玉ねぎを入れる。</p> <p>⑧ルウを入れて煮込む。</p>
米	65 g	じゃがいも	40 g																																						
麦	3 g	いんげん豆ペースト	10 g																																						
豚もも肉	25 g	にんにく	0.6 g																																						
赤ワイン	1.4 g	しょうが	0.6 g																																						
ロリエ粉	0.01 g	油	0.5 g																																						
油	0.5 g	赤ワイン	1.4 g																																						
たまねぎ	30 g	小麦粉	5 g																																						
油	0.5 g	カレー粉	0.6 g																																						
ねぎ	15 g	マーガリン	4 g																																						
にんじん	15 g	油	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 キャベツ	62%
にんじん ひじき	
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

校内放送を活用し、地産地消についての説明
給食時間における学級訪問
3年生に柏三大野菜の「ねぎ」について説明

## 5 11月の指導回数

5回
----

## 6 その他


柏産の米を使用。
柏三大野菜の説明。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立柏第三小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ご飯	
千葉県産ぶりの照焼き	
小松菜のおひたし	
かぶ入り呉汁	
小魚	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 かぶ入り呉汁</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>大豆 乾</td> <td>7 g</td> <td>赤色辛みそ</td> <td>1.8 g</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>10 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>かぶ</td> <td>25 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>かぶ(葉)</td> <td>5 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>じゃが芋</td> <td>25 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>削り節</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>100 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>淡色辛みそ</td> <td>3.6 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	大豆 乾	7 g	赤色辛みそ	1.8 g	油揚げ	10 g			かぶ	25 g			かぶ(葉)	5 g			にんじん	8 g			じゃが芋	25 g			ごぼう	5 g			削り節	3 g			水	100 g			淡色辛みそ	3.6 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①大豆は軟らかく茹で、フードプロセッサーでみじん切りにしておく。</p> <p>②だし汁で人参、ごぼうを煮る。じゃが芋、油揚げも加える。</p> <p>③じゃが芋が煮えてきたら、みじん切りにした大豆、みそ半量を加える。</p> <p>④かぶを加え、調味を確認して仕上げ・青菜を煮立て仕上げる。</p>
大豆 乾	7 g	赤色辛みそ	1.8 g																																						
油揚げ	10 g																																								
かぶ	25 g																																								
かぶ(葉)	5 g																																								
にんじん	8 g																																								
じゃが芋	25 g																																								
ごぼう	5 g																																								
削り節	3 g																																								
水	100 g																																								
淡色辛みそ	3.6 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 小松菜 かぶ ぶり	83%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・給食メモや給食だよりの活用
・授業を实践した(献立作成に関する授業で地場産物についても言及)
・HPの活用

## 5 11月の指導回数

14回
-----

## 6 その他


・給食では柏産の米を使用している。
・献立に地場産物を取り入れ、献立表や給食メモで周知。毎日のクラス巡回で話をしている。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立柏第四小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ご飯	
豚肉のごま味噌焼き	
おかか和え	
のっぺい汁	
柿	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 おかか和え</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <p>小松菜 10g もやし 15g 人参 5g キャベツ 25g かつお節 0.6g 醤油 2.5g みりん 1g 清酒 1.5g</p>	<p>(3) 作り方</p> <p>① 小松菜、もやし、人参、キャベツはそれぞれ茹でて冷ます。 ② かつお節は加熱し、冷ます。 ③ 醤油、みりん、清酒は加熱し、冷ます。 ④ 野菜にタレを少量まぶして水分をよく切ってから、混ぜ合わせる。 ⑤ かつお節を最後に加えて和える。</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 牛乳 里芋 小松菜 キャベツ 生姜 人参 長葱 豚肉	80%

## 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。
給食メモを配付し、柏市や千葉県産の食材について紹介した。
給食時に千葉県産食材を使用していることを周知した。
職員会議で地場産物を給食に出すことを周知した。

## 5 11月の指導回数

10回
-----

## 6 その他

7月に柏市産のとうもろこしの皮を4年生にむいてもらい、当日の給食に出した。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立柏第五小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん（柏市産こしひかり）	
鯖の照り焼き	
三色和え	
柏野菜のあったか汁	
みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 柏野菜のあったか汁</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>さつまいも</td> <td>15g</td> <td>赤みそ</td> <td>3g</td> </tr> <tr> <td>豚肉</td> <td>15g</td> <td>白みそ</td> <td>3g</td> </tr> <tr> <td>ホールコーン缶</td> <td>7g</td> <td>しょうゆ</td> <td>0.2g</td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>5g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>かぶ</td> <td>7g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こんにゃく</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td>5g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>削り節</td> <td>2g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>90g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	さつまいも	15g	赤みそ	3g	豚肉	15g	白みそ	3g	ホールコーン缶	7g	しょうゆ	0.2g	ねぎ	5g			にんじん	10g			かぶ	7g			こんにゃく	10g			豆腐	5g			削り節	2g			水	90g			<p>(3) 作り方</p> <p>①だしを取っておく。</p> <p>②だし汁を煮立て、豚肉を加えて再沸騰したら、にんじんを入れる。</p> <p>③やわらかくなったら下茹でしたこんにゃくにゃく、コーン、さつまいもを加える。</p> <p>④だし汁でといておいたみそを半量加え、豆腐を入れる。</p> <p>⑤かぶ、ねぎ、残りのみそを加えて、しょうゆで味を調える。</p>
さつまいも	15g	赤みそ	3g																																						
豚肉	15g	白みそ	3g																																						
ホールコーン缶	7g	しょうゆ	0.2g																																						
ねぎ	5g																																								
にんじん	10g																																								
かぶ	7g																																								
こんにゃく	10g																																								
豆腐	5g																																								
削り節	2g																																								
水	90g																																								

## 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 牛乳 さつまいも 鯖 ねぎ 小松菜 かぶ	78%

## 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知らせた。
給食時間に学級訪問をした。
11月24日の「和食の日」も合わせて実施し、パンフレットを配付した。和食のよさについても放送で伝えた。

## 5 11月の指導回数

14回
-----

## 6 その他


3年生が近隣のチンゲン菜農家に見学に行き、その日の給食でチンゲン菜を使った給食を提供した。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立柏第六小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
いわしのかば焼き	
小松菜と油揚げの煮びたし	
さつまいものみそ汁	
きなこ大豆	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 いわしのかば焼き</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>いわし</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>きび砂糖</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>1 g</td></tr> </table>	いわし	50 g	しょうが	1 g	でんぶん	6 g	揚げ油	2 g	きび砂糖	3 g	しょうゆ	3 g	みりん	2 g	水	5 g	白ごま	1 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①いわしにしょうが汁を下味としてつける。</p> <p>②①のいわしに、でんぶんを付けて揚げる。</p> <p>③きび砂糖・しょうゆ・みりん・水を加熱しタレを作る。</p> <p>④揚げたいわしにタレとごまをかける。</p>
いわし	50 g																		
しょうが	1 g																		
でんぶん	6 g																		
揚げ油	2 g																		
きび砂糖	3 g																		
しょうゆ	3 g																		
みりん	2 g																		
水	5 g																		
白ごま	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）
牛乳                      米                      いわし                      さつまいも 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

献立表で地産地消について掲載
校内放送を活用して地産地消について説明

## 5 11月の指導回数

13回
-----

## 6 その他

給食では柏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

柏市立光ヶ丘小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ポークねぎれん草カレーライス	
柏産かぶのサラダ	
みかん 小魚	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 ポークねぎれん草カレーライス</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>柏市産米</td> <td>63g</td> <td>サラダ油</td> <td>0.5g</td> </tr> <tr> <td>豚肉</td> <td>25g</td> <td>小麦粉/カレー粉</td> <td>4/0.6g</td> </tr> <tr> <td>サラダ油/ロリエ粉</td> <td>0.2/0.06g</td> <td>バター/サラダ油</td> <td>1.8/2.2g</td> </tr> <tr> <td>赤ワイン/水</td> <td>0.5/5g</td> <td>シュレットチーズ</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>40g</td> <td>だし汁</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>0.3g</td> <td>トマトケチャップ</td> <td>4g</td> </tr> <tr> <td>にんにく/しょうが</td> <td>0.5/0.6g</td> <td>中濃ソース</td> <td>3g</td> </tr> <tr> <td>ねぎ/にんじん</td> <td>20.0/5g</td> <td>食塩/こしょう</td> <td>0.5/0.02g</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>20g</td> <td>レンズ豆(乾)</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草</td> <td>9g</td> <td>チャツネ</td> <td>3g</td> </tr> </table>	柏市産米	63g	サラダ油	0.5g	豚肉	25g	小麦粉/カレー粉	4/0.6g	サラダ油/ロリエ粉	0.2/0.06g	バター/サラダ油	1.8/2.2g	赤ワイン/水	0.5/5g	シュレットチーズ	2g	玉ねぎ	40g	だし汁	50g	サラダ油	0.3g	トマトケチャップ	4g	にんにく/しょうが	0.5/0.6g	中濃ソース	3g	ねぎ/にんじん	20.0/5g	食塩/こしょう	0.5/0.02g	じゃがいも	20g	レンズ豆(乾)	5g	ほうれん草	9g	チャツネ	3g	<p>(3) 作り方</p> <p>① (ルー) サラダ油にバターを入れて溶かし、小麦粉を振り入れながら加える。火加減を調整し、30分程度加熱する。粉っぽさが残らないようにする。カレー粉を振り入れて更に、10分程度加熱。(火加減に注意)</p> <p>②豚肉は、サラダ油で炒め赤ワイン、水、ロリエ粉を加えて煮込む。(あくをすくう)</p> <p>③玉ねぎは半量はスライス、残りは角切りにする。</p> <p>④サラダ油を熱し、スライスした玉ねぎをじっくり飴色になるまで炒める。</p> <p>⑤サラダ油を熱し、にんにく・しょうがを炒め香りを出し、角切りにした玉ねぎ、にんじん、ねぎを炒める。塩・こしょうをふる。</p> <p>⑥肉(汁ごと)、水を加え煮込む。(あくをすくう)④を加える。レンズ豆は下茹でする。</p> <p>⑦じゃがいもを加える。煮えたら調味料類を加え煮込む。酸味をとばす。下茹でしたレンズ豆を加える。</p> <p>⑧仕上げに、下茹でしたほうれん草、チーズを加える。味を調整して出来上がり。</p>
柏市産米	63g	サラダ油	0.5g																																						
豚肉	25g	小麦粉/カレー粉	4/0.6g																																						
サラダ油/ロリエ粉	0.2/0.06g	バター/サラダ油	1.8/2.2g																																						
赤ワイン/水	0.5/5g	シュレットチーズ	2g																																						
玉ねぎ	40g	だし汁	50g																																						
サラダ油	0.3g	トマトケチャップ	4g																																						
にんにく/しょうが	0.5/0.6g	中濃ソース	3g																																						
ねぎ/にんじん	20.0/5g	食塩/こしょう	0.5/0.02g																																						
じゃがいも	20g	レンズ豆(乾)	5g																																						
ほうれん草	9g	チャツネ	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)												
<table border="0"> <tr> <td>牛乳</td> <td>精白米</td> <td>豚肉</td> <td>ねぎ</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>しょうが</td> <td>ほうれん草</td> <td>かぶ</td> </tr> <tr> <td>かぶ(葉)</td> <td>小松菜</td> <td>きゅうり</td> <td></td> </tr> </table>	牛乳	精白米	豚肉	ねぎ	にんじん	しょうが	ほうれん草	かぶ	かぶ(葉)	小松菜	きゅうり		74%
牛乳	精白米	豚肉	ねぎ										
にんじん	しょうが	ほうれん草	かぶ										
かぶ(葉)	小松菜	きゅうり											

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・千産千消デーとして、給食で連続3日間の献立で千葉県産、柏市産の食材を取り入れ、給食メモ、放送で紹介した。
・配付献立表で千産千消デーについてコメントを記入し、家庭への波及効果を狙った。
・給食コーナーで地場産野菜の写真を掲示した。給食時間にクラス巡回し、何の野菜かクイズをして理解を深めた。
・中学校と統一献立として実施し、給食を家庭でも話題になるよう仕掛けた。

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他

・柏市産の米を使用。(千葉県ブランド「つぶすけ」の使用あり)
・柏特産の野菜を旬に合わせて給食に取り入れている。(柏市産が納品できないときは千葉県産)

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立土小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
鱈フライ	
チンゲン菜のごま和え	
柏野菜のみそ汁	
メープルカシューナッツ	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 柏野菜のみそ汁</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>油揚げ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>10g</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>27g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5g</td></tr> <tr><td>ながねぎ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>かぶ</td><td>22g</td></tr> <tr><td>かぶの葉</td><td>5g</td></tr> <tr><td>白味噌</td><td>6g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>3g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100g</td></tr> </table>	油揚げ	3g	こまつな	10g	じゃがいも	27g	にんじん	5g	ながねぎ	10g	かぶ	22g	かぶの葉	5g	白味噌	6g	削り節	3g	水	100g	<p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①釜にだし汁をはり、加熱する。</li> <li>②にんじん・じゃがいもを加える。</li> <li>③油揚げ・かぶを加え加熱する。</li> <li>④こまつなを加え、味噌を加える。</li> <li>⑤ながねぎ・かぶの葉を加え調味する。</li> </ol>
油揚げ	3g																				
こまつな	10g																				
じゃがいも	27g																				
にんじん	5g																				
ながねぎ	10g																				
かぶ	22g																				
かぶの葉	5g																				
白味噌	6g																				
削り節	3g																				
水	100g																				

## 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%;">あじ</td> <td style="width: 25%;">チンゲン菜</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>かぶ</td> <td>かぶの葉</td> <td>ながねぎ</td> </tr> <tr> <td>こまつな</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	米	牛乳	あじ	チンゲン菜	キャベツ	かぶ	かぶの葉	ながねぎ	こまつな				61%
米	牛乳	あじ	チンゲン菜										
キャベツ	かぶ	かぶの葉	ながねぎ										
こまつな													

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表を活用し、地産地消について説明（旬の食べ物は栄養が豊富にある）
給食時間における学級訪問
給食メモでのクイズやお知らせ
校内放送の活用し、地産地消について説明

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他

給食では柏産の米を使用している。
柏市三大野菜を多く使用した給食を提供し、三大野菜のクイズ動画を流しながら説明した。



# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立富勢小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
いなだの照焼き	
おかか和え	
柏野菜のみそ汁	
みかん	
カリカリ大豆	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 柏野菜のみそ汁</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="1"> <tr><td>油揚げ</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>里芋</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>ほうれん草</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>赤みそ</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>90 g</td></tr> </table>	油揚げ	2.5 g	里芋	20 g	白菜	10 g	玉ねぎ	15 g	ほうれん草	10 g	赤みそ	3.5 g	白みそ	3 g	削り節	1.5 g	かつお節	0.7 g	水	90 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①油揚げは油抜きし、短冊切りにする。</p> <p>②里芋はいちょう切り、白菜・玉ねぎは短冊切り、ほうれん草は1cmカットして下茹でする。</p> <p>③お湯を沸かしてかつお節・削り節をいれ、ひと煮たちしたら火を止め、こしてだしをとる。</p> <p>④だし汁に里芋を加え少しやわらかくなってきたら、白菜、玉ねぎ、油揚げを加えていく。</p> <p>⑤野菜が煮えたらみそを溶く。</p> <p>⑥ゆでたほうれん草を加え仕上げる。</p>
油揚げ	2.5 g																				
里芋	20 g																				
白菜	10 g																				
玉ねぎ	15 g																				
ほうれん草	10 g																				
赤みそ	3.5 g																				
白みそ	3 g																				
削り節	1.5 g																				
かつお節	0.7 g																				
水	90 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	81%
米	
いなだ	
もやし	
にんじん	
白菜	
小松菜	
かつお節	
ほうれん草	
ゆで大豆	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

毎日、給食メモをクラスに配付し千葉県産や柏市産の食材について周知をはかっている
ホームページによる地場産物の紹介
給食委員会による「柏野菜キャンペーン」を実施し、柏の三大野菜について紹介する
給食時間における学級訪問
柏産のお米、3種類を3日間提供し食べ比べをおこなう

## 5 11月の指導回数

14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

柏市立田中小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ご飯	
鯛の蒲焼き	
かぶのそぼろ煮	
さつま芋のみそ汁	
早香	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 かぶのそぼろ煮</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ももひき肉</td> <td>10 g</td> <td>きび砂糖</td> <td>0.75 g</td> </tr> <tr> <td>生姜</td> <td>0.3 g</td> <td>醤油</td> <td>3.75 g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>1 g</td> <td>みりん</td> <td>0.75 g</td> </tr> <tr> <td>高野豆腐</td> <td>1 g</td> <td>片栗粉</td> <td>0.5 g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>10 g</td> <td>だし汁</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>玉葱</td> <td>20 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>かぶ</td> <td>50 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>かぶ(葉)</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>0.5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚ももひき肉	10 g	きび砂糖	0.75 g	生姜	0.3 g	醤油	3.75 g	酒	1 g	みりん	0.75 g	高野豆腐	1 g	片栗粉	0.5 g	人参	10 g	だし汁	1 g	玉葱	20 g			かぶ	50 g			かぶ(葉)	5 g			サラダ油	0.5 g			だし汁	5 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①生姜は、絞り汁にする。高野豆腐はみじん切り、かぶ(根)はくし形切り、人参は5mm千切り、玉葱は5mm角切り、かぶ(葉)は1cmにする。</p> <p>②かぶ(葉)を青茹でする。</p> <p>③油をひき、豚ももひき肉を炒める。酒・生姜汁を加える。</p> <p>④高野豆腐を加え炒める。</p> <p>⑤人参、玉葱を加え炒める。</p> <p>⑥だし汁を加えて煮る。</p> <p>⑦かぶ(根)を加えて煮る。</p> <p>⑧きび砂糖、醤油、みりんを加えて煮る。</p> <p>⑨かぶ(葉)を加え、だし汁で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。</p>
豚ももひき肉	10 g	きび砂糖	0.75 g																																						
生姜	0.3 g	醤油	3.75 g																																						
酒	1 g	みりん	0.75 g																																						
高野豆腐	1 g	片栗粉	0.5 g																																						
人参	10 g	だし汁	1 g																																						
玉葱	20 g																																								
かぶ	50 g																																								
かぶ(葉)	5 g																																								
サラダ油	0.5 g																																								
だし汁	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)
牛乳	73%
米	
豚肉	
さつま芋	
葱	
鯛	
かぶ	
かぶ(葉)	
米粉	
人参	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表で地産地消、千産千消デーの取り組みについて紹介。
給食メモを配付し、柏市産・千葉県産の食材について周知。
放送委員会による給食中の放送。
給食時間の学級訪問。
ホームページに給食掲載。

## 5 11月の指導回数

18回
-----

## 6 その他

給食では柏産の米を使用している。
3年生のかぶ農家見学にあわせて、柏市のかぶを使用した献立を取り入れた。
給食で粒すけを使用し、紹介した。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立田中北小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
キャロットライス	
いなだとえびのアヒージョ風	
のりサラダ 柏野菜のスープ	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 いなだとえびのアヒージョ風</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>いなだ</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>えび</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>パプリカ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>黒こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>オレガノ</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>ロリエ</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>タイム</td><td>0.01 g</td></tr> </table>	いなだ	50 g	えび	20 g	パプリカ	5 g	オリーブ油	5 g	にんにく	0.5 g	食塩	0.5 g	黒こしょう	0.01 g	オレガノ	0.01 g	ロリエ	0.01 g	タイム	0.01 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①パプリカは下茹でする。調味料は全て合わせておく。</p> <p>②グラタン皿にいなだ、えび、パプリカを入れる。</p> <p>③合わせた調味料をかけてオーブンで焼く。(200℃20分)</p>
いなだ	50 g																				
えび	20 g																				
パプリカ	5 g																				
オリーブ油	5 g																				
にんにく	0.5 g																				
食塩	0.5 g																				
黒こしょう	0.01 g																				
オレガノ	0.01 g																				
ロリエ	0.01 g																				
タイム	0.01 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>いなだ</td><td>のり</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>キャベツ</td><td>もやし</td><td>かぶ</td></tr> <tr><td>長ねぎ</td><td>ほうれんそう</td><td></td><td></td></tr> </table>	米	牛乳	いなだ	のり	にんじん	キャベツ	もやし	かぶ	長ねぎ	ほうれんそう			65%
米	牛乳	いなだ	のり										
にんじん	キャベツ	もやし	かぶ										
長ねぎ	ほうれんそう												

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食時間に柏市の3大野菜に関する動画を視聴させた。
給食時間に学級を訪問した。
献立表で千産千消の紹介文を記載した。

## 5 11月の指導回数

14回
-----

## 6 その他

給食では柏産の米を使用している。
給食で使用している米の農家に田植え、稲刈り体験をさせていただいた。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立土南部小学校

## 1 献立

献立	
牛乳 ごはん とりにくのから揚げ ごまあえ 豚汁	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 豚汁	(3) 作り方 ①ほうれんそうをゆでて水気を切っておく。こんにゃくを下ゆでておく。 ②油をあたため、豚肉を炒める。酒をふる。 ③こんにゃくをいためる。 ④だいこん、にんじんを炒める。 ⑤出汁をはり、じゃがいも、かぶ、豆腐を加える。 ⑥みそを加え、かぶの葉、ねぎ、ほうれんそうを加える。 ⑦味をととのえる。
(2) 1人分の材料	
じゃがいも 20g サラダ油 1g	
豚もも肉 こま切り 10g 清酒 0.5g	
豆腐 木綿 20g 淡色辛みそ 3g	
ねぎ 15g 赤色辛みそ 4g	
にんじん 5g 削り節 2g	
こんにゃく 10g 水 95g	
かぶ 10g	
かぶの葉 2g	
だいこん 15g	
ほうれんそう 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 ほうれん草 鶏肉 牛乳 かぶ だいこん ねぎ にんじん かぶの葉	88%

## 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
給食時間における学級訪問

## 5 11月の指導回数

20回
-----

## 6 その他

給食では千葉県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

柏市立柏第七小学校

## 1 献立

献立	
牛乳 さつま芋ご飯 鰯の蒲焼き 磯香和え 大根の味噌汁 いり大豆と小魚	

## 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 (2) 1人分の材料 鰯 開き 50 g 酒 1 g 生姜 0.6 g 片栗粉 4 g 大豆油 2 g 水 5 g しょうゆ 4 g きび砂糖 2.5 g 本みりん 1 g 酒 2 g	(3) 作り方 ①鰯は酒、生姜のおろし汁で下味をつける。 ②鰯に片栗粉をつけて、油で揚げる。(目安180°C5~7分) ③釜に水を入れ、沸騰させ、しょうゆ、きび砂糖、本みりん、酒を加えて加熱したれを作る。 ④揚げた鰯にたれを絡める。
--	--

## 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 さつま芋 鰯 人参 長ねぎ 小松菜 海苔	74%

## 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、地産地消のよさを説明した。
給食時間における学級訪問をした。
給食メモを配付し、長ねぎ・かぶ農家の作業写真を掲載した。
夏休みに実施した「柏の特産品を食べよう！レシピコンテスト」で選ばれた作品を11月の給食に取り入れた。
6年生家庭科の学習に合わせて給食の地産地消について説明した。

## 5 11月の指導回数

20回
-----

## 6 その他

毎月、柏市産のお米を提供している。
地場産物の旬の時期に合わせて「かしわやさいの日」を設定し、地場産物を提供、保護者へレシピの情報提供を行った。
柏の三大野菜・三大フルーツについての動画（低学年向け・高学年向け）を給食委員会の児童と作成し、全児童に視聴させた。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立柏第八小学校

## 1 献立

献立	
牛乳 さつまいもご飯 鰯の蒲焼き 柏野菜のサラダ 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 さつまいもご飯  (2) 1人分の材料 精白米 55 g さつまいも 25 g 食塩 0.15 g 酒 1.1 g 水 76.1 g 白いりごま 2 g	(3) 作り方 ① 精白米を洗米し水切りした後、分量の水に十分に浸漬する。 ② さつまいもは十分に洗った後、皮ごと1cm程度の角切りにする。 ③ 炊く直前に調味料を加えて混ぜ、さつまいもを米の上のせて炊く。 ④ 炊きあがり蒸らした後炒ったごまを混ぜて配食する。
---	--

## 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）
牛乳 米 鰯 さつまいも かぶ かぶの葉 大根 小松菜 人参	71%

## 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を活用して地産地消について説明（柏市で多く生産されている作物について）
給食時間における学級訪問

## 5 11月の指導回数

15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

柏市立酒井根小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ご飯	
鰯のかば焼き	
キャベツと小松菜の胡麻酢和え	
かぶのみそ汁	
のりの佃煮	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 キャベツと小松菜の胡麻酢和え</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <p>キャベツ 40g 小松菜 10g 人参 5g 白いりごま 3g 酢 3g しょうゆ 2.5g きび砂糖 2.5g</p>	<p>(3) 作り方</p> <p>① 野菜をそれぞれ切裁後に、加熱し冷却する。 ② 調味料を合わせて加熱し、冷却する。 ③ 白いりごまは、半ずりして加熱後に冷却する。 ④ 野菜を合わせて水をきり、調味料で味をととのえ、ごまを合わせて仕上げる。</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 鰯 人参 牛乳 キャベツ かぶ ねぎ 小松菜 のり佃煮	73%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食メモを活用し、食材の産地紹介を実施
おはなし給食での食材紹介と関連する図書の読み聞かせ
配付献立表への掲載

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他

給食では柏産の米を使用している。
11月に地場産物の食材について給食委員会の児童が調べ、校内放送を実施した。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立西原小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
さつまいもごはん	
あじのみりん干し	
ひじきとキャベツのあえもの	
かぶのかきたま汁	
みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 かぶのかきたま汁	(3) 作り方
(2) 1人分の材料	①削り節、だし昆布、水でだしをとる。
鶏卵 15g 水 80g	②かぶの葉は、下茹でしておく。
鶏肉 8g 酒 1.5g	③鶏肉に酒としょうが汁で下味をつけておく。
酒 0.4g 塩 0.5g	④釜にだし汁をはり、鶏肉を加える。アクをとる。
しょうが 0.8g しょうゆ 1.5g	⑤豆腐と長ねぎを加える。
豆腐 15g でんぷん 0.3g	⑥すりおろしたかぶを加える。
長ねぎ 6g 水 0.6g	⑦酒、塩、しょう油1/2を加え、水溶きでん粉を加える。
かぶ 12g しょうが 0.2g	⑧溶き卵を少しずつ加え、沸騰させる。
かぶの葉 8g	⑨下茹でしたかぶの葉と、残りの調味料を加え、味をととのえる。
削り節 2.5g	⑩しょうが汁を加え、仕上げる。
だし昆布 0.2g	

## 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	もち米	牛乳	さつまいも	80%
あじ	ひじき	キャベツ	だいこん	
長ねぎ	にんじん	かぶ	かぶの葉	
鶏肉	鶏卵			

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

毎日の給食メモ（各クラス配付）で、献立で使用した千葉県産や柏市産食材について紹介した。
当日の給食メモでは、千葉県産の食材と、柏市のかぶについて周知した。
献立表で、千産千消デーについて知らせた。
給食だよりで、地場産物と千産千消について知らせた。

## 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

柏市立旭小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
味付けのり	
いわしの蒲焼き	
かぶの酢の物	
千葉野菜のみそ汁	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 千葉野菜のみそ汁	(3) 作り方 ①油揚げはゆでて油抜きし、衛生的に保管する。 ②釜にだし汁を入れる。 ③油揚げ、人参を入れる。 ④キャベツ、さつまいも、味噌半量、豆腐を入れる。 ⑤長ねぎ、残りの味噌を加え、仕上げる。(温度確認)
(2) 1人分の材料	
油揚げ 5g	
さつまいも 20g	
豆腐 13g	
人参 5g	
キャベツ 10g	
長ねぎ 15g	
削り節 3g	
水 100g	
赤色辛みそ 3.3g	
白色辛みそ 3.4g	

## 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 鰯 かぶ かぶ（葉） 人参 さつまいも キャベツ 長ねぎ 海苔	83%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・ 予定献立表に千産千消デーを行うことを周知した。
・ 給食時間に地産地消に関する情報を放送した。
・ 給食提供時に、各クラス用に給食ニュースを配付し、地産地消を推進していることを伝えた。
・ 給食ニュースにて、千葉県産、柏市産の野菜などの紹介をした。

## 5 11月の指導回数

16回
-----

## 6 その他

柏市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

柏市立藤心学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
大豆ごはん	
たらのから揚げねぎソース	
アーモンド和え 柏野菜のみそ汁	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 柏野菜のみそ汁</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="1"> <tr> <td>かぶ</td> <td>20 g</td> <td>淡色辛みそ</td> <td>3.3 g</td> </tr> <tr> <td>かぶの葉</td> <td>5 g</td> <td>赤色辛みそ</td> <td>3 g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ほうれん草</td> <td>22 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td>15 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>長ねぎ</td> <td>8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>けずり節</td> <td>3.2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>110 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	かぶ	20 g	淡色辛みそ	3.3 g	かぶの葉	5 g	赤色辛みそ	3 g	にんじん	5 g			ほうれん草	22 g			大根	8 g			油揚げ	8 g			豆腐	15 g			長ねぎ	8 g			けずり節	3.2 g			水	110 g			<p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①釜にだしをはり、加熱する。</li> <li>②ほうれん草とかぶの葉は、下茹でして冷却して色止めておく。</li> <li>③だしに、にんじん、大根を順番に加えて煮る。</li> <li>④あくをとり煮えたら、かぶ、油揚げを加える。</li> <li>⑤だしで溶いたみその2/3を加える。</li> <li>⑥豆腐と長ねぎを加える。</li> <li>⑦豆腐の温度が上がったことを確認し、味を見て残りのみそを加える。</li> <li>⑧ほうれん草、かぶの葉を加えて、温度確認し仕上げる。</li> </ol>
かぶ	20 g	淡色辛みそ	3.3 g																																						
かぶの葉	5 g	赤色辛みそ	3 g																																						
にんじん	5 g																																								
ほうれん草	22 g																																								
大根	8 g																																								
油揚げ	8 g																																								
豆腐	15 g																																								
長ねぎ	8 g																																								
けずり節	3.2 g																																								
水	110 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	もち米	牛乳	長ねぎ	64%
キャベツ	にんじん	かぶ	かぶの葉	
ほうれん草	大根	豆腐		

## 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（含まれる栄養素やからだへのはたらきについて）
給食時間におけるクラス訪問
給食委員会の活動から、栄養黒板への地場産物についての記入

## 5 11月の指導回数

8回
----

## 6 その他


給食では柏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

柏市立中原小学校

## 1 献立

献立	
牛乳 ごはん 鰯のねぎみそ巻き かぶと大根の煮物 さつま芋のみそ汁 早香	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 鰯のねぎみそ巻き	(3) 作り方 ①鰯に酒で下味をつけておく。 ②みじん切りにしたねぎと、みそ、砂糖、酒を混ぜ合わせ鰯のにせる。 ③②を春巻きの皮で包み水で溶いた小麦粉でとめる。 ④油で揚げる。
(2) 1人分の材料 鰯フィレ 25g 酒 1g ねぎ 8g みそ 2g 砂糖 0.8g 酒 0.3g 春巻きの皮 12g 小麦粉 1g 油 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 牛乳 ねぎ 豚ひき肉 にんじん かぶ かぶの葉 大根 さつま芋 鰯	68%

## 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
給食時間における学級訪問（実物のかぶを持って行き、千産千消、栄養について説明）

## 5 11月の指導回数

10回
-----

## 6 その他

給食では柏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

柏市立酒井根西小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
いわしの香味フライ	
大豆のレモン和え 柏野菜のみそ汁	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 いわしの香味フライ</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>いわし開き</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>しそ葉</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>大豆油</td><td>3 g</td></tr> </table>	いわし開き	40 g	塩	0.2 g	こしょう	0.05 g	酒	1 g	小麦粉	5 g	水	8 g	しそ葉	1 g	パン粉	6 g	大豆油	3 g	<p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①いわしに、塩・こしょう・酒で下味をつける。</li> <li>②小麦粉と水はよく混ぜる。</li> <li>③しその葉はみじん切りにし、パン粉と混ぜる。</li> <li>④いわしに、②・③の順で衣をつける。</li> <li>⑤170℃の油で5分目安で揚げる。</li> </ol>
いわし開き	40 g																		
塩	0.2 g																		
こしょう	0.05 g																		
酒	1 g																		
小麦粉	5 g																		
水	8 g																		
しそ葉	1 g																		
パン粉	6 g																		
大豆油	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）												
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>米</td> <td>牛乳</td> <td>いわし</td> <td>大豆</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>キャベツ</td> <td>こまつな</td> <td>かぶ</td> </tr> <tr> <td>かぶの葉</td> <td>長ねぎ</td> <td>油揚げ</td> <td></td> </tr> </table>	米	牛乳	いわし	大豆	にんじん	キャベツ	こまつな	かぶ	かぶの葉	長ねぎ	油揚げ		75%
米	牛乳	いわし	大豆										
にんじん	キャベツ	こまつな	かぶ										
かぶの葉	長ねぎ	油揚げ											

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食委員会の放送で、地産地消について説明（地元の野菜と旬の時期や栄養について）
給食時間における学級訪問
給食委員会で地産地消の献立について説明し、各クラスで指導してもらうように周知
和食の日に、地場産物の献立を取り入れ、当日のスライドを全校に給食委員会が配信

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他


給食では柏産の「米」や、柏三大野菜の中の「かぶ」と「長ねぎ」を使用している。
6年生の作成した献立を、1月に給食で取り入れる予定をしている。
紙芝居「食べものに、もったいないを、もういちど」を担当が低学年で読み聞かせを実施している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立高田小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
里芋ご飯	
鰯の香味揚げ	
ごま和え	
かぶのみそ汁	
いり大豆	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 鰯の香味揚げ	(3) 作り方 ①醤油、きび砂糖、みりん、酒、穀物酢、長ねぎ、生姜汁、水を加熱してタレを作る。 ②鰯に酒と生姜で下味をつけ、でん粉をまぶして油で揚げる。170°C5～6分目安。 ③揚げた鰯に①のタレを絡める。
(2) 1人分の材料	
鰯 50g 長ねぎ 5g	
酒 1g 生姜 0.5g	
生姜 0.4g 水 5g	
でん粉 5g	
大豆油 2.5g	
醤油 4g	
きび砂糖 2g	
みりん 1g	
酒 2g	
穀物酢 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 牛乳 鰯 長ねぎ ほうれん草 かぶ かぶの葉	70%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食メモで紹介した。
給食時間に校内放送した。
学校ホームページを活用した。
給食時間に学級訪問した。
給食委員会が紹介した。

## 5 11月の指導回数

24回
-----

## 6 その他

給食では柏産の米を使用している。
柏市産のかぶ、長ねぎを使用している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立名戸ケ谷小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
いなだの照り焼き	
かぶのサラダ	
千葉の野菜のみそ汁	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 かぶのサラダ</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <p>小かぶ(葉含む) 35g 砂糖 0.35g          ベーコン 5g 塩 0.12g          にんにく 0.5g 胡椒 0.01g          オリーブ油 0.4g 玉ねぎ 1g          キャベツ 15g          にんじん 5g          オリーブ油 1g          醤油 1g          穀物酢 1.8g          白ワイン 1.3g</p>	<p>(3) 作り方</p> <p>①オリーブオイルでにんにくの香りを出し、ベーコンをカリカリになるように炒める。          ②かぶは葉と根に分け、葉は1cm幅に切ってボイルする。          ③キャベツとにんじんは1cm角に切り、それぞれざっとボイルする。          かぶは柔らかくなりすぎないように注意する。          ④ボイルした野菜は粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。          ⑤玉ねぎをすりおろしたところに調味料を加えて煮る。          冷ましたら油と混ぜてドレッシングを作る。          ⑥ベーコン、野菜、ドレッシングを和える。</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)
牛乳 米 かぶ かぶの葉 にんじん さつまいも だいこん チンゲン菜 長ねぎ キャベツ	58%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表で千産千消デーや地産地消について記載
千産千消・地産地消についてや使用している地場産物について、当日の給食メモに記載し学級へ配付
栄養教諭が給食の時間に学級訪問し、給食に使用している千葉県産の農産物について説明

## 5 11月の指導回数

20回
-----

## 6 その他

給食では柏産の米を使用している。
毎年、近隣の公園内の田んぼで児童が田植え、稲刈りを行った米を給食に使用している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立増尾西小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ご飯	
さんが焼き	
ひじきの炒り煮 かぶのかきたま汁	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 かぶのかきたま汁</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>鶏卵</td> <td>15 g</td> <td>しょうゆ</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td>10 g</td> <td>食塩</td> <td>0.35 g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>5 g</td> <td>でん粉</td> <td>0.8 g</td> </tr> <tr> <td>ぶなしめじ</td> <td>8 g</td> <td>だし汁</td> <td>1.6 g</td> </tr> <tr> <td>かぶ</td> <td>20 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>かぶの葉</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>10 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>だし昆布</td> <td>0.2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>削り節</td> <td>2.7 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>90 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	鶏卵	15 g	しょうゆ	2 g	豆腐	10 g	食塩	0.35 g	にんじん	5 g	でん粉	0.8 g	ぶなしめじ	8 g	だし汁	1.6 g	かぶ	20 g			かぶの葉	3 g			ねぎ	10 g			だし昆布	0.2 g			削り節	2.7 g			水	90 g			<p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①かぶの葉を青茹でする。</li> <li>②だし汁を煮立たせ、にんじんを煮る。</li> <li>③塩を加える。</li> <li>④豆腐を加え煮る。</li> <li>⑤おろしたかぶ(汁ごと)を加え煮る。</li> <li>⑥しめじを加え煮る。</li> <li>⑦だしで溶いたでん粉を加える。</li> <li>⑧沸騰しているところに溶き卵を落とす。</li> <li>⑨しょうゆ、ねぎ、かぶの葉を加え、仕上げる。</li> </ol>
鶏卵	15 g	しょうゆ	2 g																																						
豆腐	10 g	食塩	0.35 g																																						
にんじん	5 g	でん粉	0.8 g																																						
ぶなしめじ	8 g	だし汁	1.6 g																																						
かぶ	20 g																																								
かぶの葉	3 g																																								
ねぎ	10 g																																								
だし昆布	0.2 g																																								
削り節	2.7 g																																								
水	90 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	いわし	ねぎ	70%
にんじん	れんこん	ひじき	鶏卵	
豆腐	かぶ	かぶの葉		

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食メモを活用する
給食委員会による給食時間の放送をする
クラス巡回時に地産地消について話をする

## 5 11月の指導回数

10回
-----

## 6 その他

給食では柏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

柏市立逆井小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
鱈の蒲焼き	
かぶのボン酢和え ちば野菜のみそ汁	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 ちば野菜のみそ汁</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>にんじん</td> <td>10 g</td> <td>濃口しょうゆ</td> <td>0.3 g</td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>25 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こんにゃく</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>さつまいも</td> <td>25 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>100 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>削り節</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>淡色辛みそ</td> <td>3.5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤色辛みそ</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	にんじん	10 g	濃口しょうゆ	0.3 g	大根	25 g			こんにゃく	5 g			油揚げ	5 g			さつまいも	25 g			ねぎ	5 g			水	100 g			削り節	3 g			淡色辛みそ	3.5 g			赤色辛みそ	3 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①削り節でだしをとる。</p> <p>②だし汁を加熱し、にんじん・大根・こんにゃく・油揚げを順に煮る。</p> <p>③野菜が煮えてきたら、さつまいも・ねぎを加えて、煮る。</p> <p>④さつまいもが煮えたら、みそ・しょうゆを加えて、味を調える。</p>
にんじん	10 g	濃口しょうゆ	0.3 g																																						
大根	25 g																																								
こんにゃく	5 g																																								
油揚げ	5 g																																								
さつまいも	25 g																																								
ねぎ	5 g																																								
水	100 g																																								
削り節	3 g																																								
淡色辛みそ	3.5 g																																								
赤色辛みそ	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	75%
米	
鱈	
かぶ	
かぶの葉	
ほうれん草	
にんじん	
大根	
さつまいも	
長ねぎ	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食メモの活用
給食時間における学級訪問
給食だより・献立表への記載
野菜の収穫体験を実施後、収穫した野菜を給食で提供

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他

給食では柏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

柏市立富勢東小学校

## 1 献立

献立	
牛乳 ごはん 千葉県産いわしの蒲焼き かぶの酢の物 柏野菜のみそ汁 柿	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 かぶの酢の物	(3) 作り方
(2) 1人分の材料 かぶ 35g かぶの葉 5g 人参 5g 穀物酢 1.8g しょうゆ 0.3g きび砂糖 1g 食塩 0.3g	①かぶは、いちょうに切り、茹でて冷やす。 かぶの葉は、1cmに切り、茹でて冷やす。 人参は、千切りし、茹でて冷やす。 ②たれは、加熱して冷やしておく。きび砂糖は甘さを調節しながら加える。 ③水気を切った野菜とたれを合わせる。

## 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 チンゲン菜 キャベツ 牛乳 いわし かぶ 里芋 人参 長ねぎ	84%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

予定献立表で周知
給食時間における学級訪問
給食一口メモを活用し、千産千消の説明や千葉県産食材について紹介
学校ホームページを活用し、千葉県産の食材を紹介

## 5 11月の指導回数

18回
-----

## 6 その他

給食では柏産の米を使用している。
柏3大野菜（かぶ・ねぎ・ほうれん草）を周知するため、給食委員会の児童が放送やポスター作成を行っている。
あけぼの山農業公園で栽培されたひまわりから搾取した、ひまわり油を給食で使用している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立豊小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
鱈の混ぜごはん	
かぶの即席漬け	
秋野菜の豚汁 いりアーモンド	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 鱈の混ぜごはん</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>米</td> <td>60 g</td> <td>水</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>白麦</td> <td>4.8 g</td> <td>しょうが</td> <td>0.5 g</td> </tr> <tr> <td>鱈（短冊切り）</td> <td>25 g</td> <td>白いりごま</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>でんぷん</td> <td>3.5 g</td> <td>かぶの葉</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>大豆油</td> <td>1.64 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>清酒</td> <td>1.2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>本みりん</td> <td>1.2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>きび砂糖</td> <td>2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>0.12 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	米	60 g	水	2 g	白麦	4.8 g	しょうが	0.5 g	鱈（短冊切り）	25 g	白いりごま	1 g	でんぷん	3.5 g	かぶの葉	5 g	大豆油	1.64 g			しょうゆ	3 g			清酒	1.2 g			本みりん	1.2 g			きび砂糖	2 g			食塩	0.12 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①洗米後、白麦を入れて、1.2倍の水に30分程度浸水し、炊飯する。</p> <p>②タレの調味料（しょうゆ、酒、みりん、きび砂糖、食塩、水）を煮立て、弱火で15分ほど煮詰める。おろししょうが、ごまを加えて仕上げる。</p> <p>③かぶの葉は1cm幅に切り、さっとゆでて冷ましておく。</p> <p>④鱈はでんぷんをまぶして、180°Cの油で3分程度揚げます。</p> <p>⑤揚げた鱈の油をよく切り、熱いうちにタレの半量を絡める。</p> <p>⑥残りのタレは炊きあがったごはんに戻し入れ、かぶの葉、鱈を入れて混ぜ合わせる。</p>
米	60 g	水	2 g																																						
白麦	4.8 g	しょうが	0.5 g																																						
鱈（短冊切り）	25 g	白いりごま	1 g																																						
でんぷん	3.5 g	かぶの葉	5 g																																						
大豆油	1.64 g																																								
しょうゆ	3 g																																								
清酒	1.2 g																																								
本みりん	1.2 g																																								
きび砂糖	2 g																																								
食塩	0.12 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（粒すけ）	鱈	かぶの葉	65%
かぶ	キャベツ	きゅうり	にんじん	
大根	さつまいも	ねぎ		

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食メモで給食に使用している地場産物と産地を紹介した。
献立表で千産千消デーについてお知らせし、地産地消のよいところを記載した。
地産地消についての資料を作成し、全クラスに配付した。
給食時間に3年生を対象に地産地消について指導をした。
4年生が農業体験で種から栽培し収穫をした大根を給食で提供した。

## 5 11月の指導回数

20回
-----

## 6 その他


3年生がかぶ農家がかぶの収穫体験をした。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立酒井根東小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
さんが焼き	
小松菜のじゃこ和え	
かぶのみそ汁	
福々豆	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 さんが焼き	(3) 作り方 ①いわしのすり身、鶏むね肉は、粘りが出るまでよく混ぜる。 ②①にしょうが、ねぎ、しそ、みそ、パン粉、卵、調味料を加え、さらによく混ぜる。 ③鉄板にうすく敷き詰め、上に油をぬりオープンで焼く。
(2) 1人分の材料	
いわし 35g 酒 2g	
鶏むね肉 15g サラダ油 0.7g	
しょうが 1g	
ねぎ 10g	
しそ 0.5g	
みそ 2.8g	
パン粉 3.2g	
卵 5g	
きび砂糖 0.2g	
しょうゆ 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 卵 小松菜 かぶ 長ねぎ キャベツ にんじん かぶの葉 いわし	88%

## 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
給食時間における学級訪問
給食メモを活用し、地産地消について説明
献立表を活用し、地産地消について説明

## 5 11月の指導回数

5回
----

## 6 その他

給食では柏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

柏市立旭東小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
いわしのさんが焼き	
柏野菜のサラダ	
けんちん汁	
みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 いわしのさんが焼き</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>いわし</td> <td>30 g</td> <td>濃口醤油</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>鶏むねひき肉</td> <td>20 g</td> <td>清酒</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>生姜</td> <td>1.25 g</td> <td>サラダ油</td> <td>0.5 g</td> </tr> <tr> <td>長ねぎ</td> <td>10 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>れんこん</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しそ</td> <td>0.5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>米味噌</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>パン粉</td> <td>3.2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>1.5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>きび砂糖</td> <td>0.25 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	いわし	30 g	濃口醤油	1 g	鶏むねひき肉	20 g	清酒	2 g	生姜	1.25 g	サラダ油	0.5 g	長ねぎ	10 g			れんこん	5 g			しそ	0.5 g			米味噌	3 g			パン粉	3.2 g			片栗粉	1.5 g			きび砂糖	0.25 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①いわしに鶏ひき肉と味噌を加えて粘りが出るまでよくこねる。</p> <p>②粘りが出たら生姜、長ねぎ、れんこん、しそ、調味料、パン粉をそれぞれ加えながらよく混ぜていく。</p> <p>③クッキングシートをしいた天板に厚さが均等になるように平らにならし、油を上塗る。</p> <p>④オーブン190℃～200℃で20～25分焼く。</p> <p>⑤焼けたら包丁でカットする。</p>
いわし	30 g	濃口醤油	1 g																																						
鶏むねひき肉	20 g	清酒	2 g																																						
生姜	1.25 g	サラダ油	0.5 g																																						
長ねぎ	10 g																																								
れんこん	5 g																																								
しそ	0.5 g																																								
米味噌	3 g																																								
パン粉	3.2 g																																								
片栗粉	1.5 g																																								
きび砂糖	0.25 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	いわし	長ねぎ	62%
大根	かぶ	こんにゃく	かぶの葉	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食メモの活用
校内放送の活用

## 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

柏市立松葉第一小学校

## 1 献立

献立	
牛乳 柏野菜のクリームスパゲティー 青大豆とひじきのサラダ 米粉のかぼちゃマフィン 小魚	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 米粉のかぼちゃマフィン (2) 1人分の材料 米粉 14g 上白糖 5g ベーキングパウダー 1.4g 鶏卵 15g かぼちゃペースト 7g サラダ油 3.5g 白ワイン 0.7g バニラエッセンス 0.07g	(3) 作り方 ①米粉・砂糖・ベーキングパウダーを合わせ、2回ふるう。 ②白ワインとバニラエッセンスを合わせておく。 ③①に②とかぼちゃペースト、鶏卵を少しずつ入れて混ぜ合わせ、最後にサラダ油を加えて生地を作る。 ダマにならないよう注意する。 ④マドレーヌカップに注ぎ、オープンで焼く。 温度180℃ 時間15分～20分を目安 ⑤焼きあがったら、温度確認をして配缶する。
---	--

## 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）
牛乳	かぶ	かぶの葉	にんじん	64%
小松菜	キャベツ	きゅうり	大根	
米粉	鶏卵			

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

①給食だより・給食献立表での千産千消に関する情報を発信した。
②「千葉のおいしいものポスター」を掲示し、千葉県の特産物についての情報を発信した。
③給食試食会において、保護者への情報を発信した。
④教室を巡回し、給食メモを活用して千産千消や献立について紹介した。
⑤11月13日～17日までを「千産千消ウィーク」とし、千葉県産の食材や郷土料理を取り入れた給食を提供した。

## 5 11月の指導回数

45回
-----

## 6 その他

給食では柏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

柏市立花野井小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
鰯の蒲焼き	
ごま和え	
かぶの味噌汁	
柿 大豆小魚	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 鰯の蒲焼き</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>鰯</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>でん粉</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>きび砂糖</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> </table>	鰯	50 g	酒	1.5 g	しょうが	0.5 g	でん粉	3.5 g	揚げ油	2 g	しょうゆ	2.5 g	みりん	1.5 g	酒	1.5 g	きび砂糖	2 g	しょうが	0.5 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①鰯に酒、しょうが汁で下味をつける。</p> <p>②酒、みりんを煮立てアルコールをとばす。</p> <p>③②にきび砂糖、しょうゆを加えて煮詰め、しょうが汁を加える。</p> <p>④鰯に薄くでん粉をまぶして、油で揚げる。</p> <p>⑤揚げた鰯に③のタレをからませる。</p>
鰯	50 g																				
酒	1.5 g																				
しょうが	0.5 g																				
でん粉	3.5 g																				
揚げ油	2 g																				
しょうゆ	2.5 g																				
みりん	1.5 g																				
酒	1.5 g																				
きび砂糖	2 g																				
しょうが	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）
牛乳 米 鰯 小松菜 人参 キャベツ もやし かぶ かぶの葉	73%

## 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。
給食メモを配付し、千葉県産の食材について周知。
給食委員会による給食時間の放送。
給食だよりで千産千消デーの取り組みについて紹介。
給食試食会で給食で使用している地場産物についての説明。

## 5 11月の指導回数

20回
-----

## 6 その他

給食では柏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

柏市立松葉第二小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
手作りかぶの葉ふりかけ	
鶏肉の照り焼き	
のりごま和え	
かぶとさつまいもの豚汁	
りんご	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 かぶとさつまいもの豚汁</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="1"> <tr> <td>さつまいも</td> <td>13g</td> <td>削り節</td> <td>3g</td> </tr> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>10g</td> <td>水</td> <td>78g</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td>7g</td> <td>清酒</td> <td>0.8g</td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>8g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>5g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しめじ</td> <td>5g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>かぶ(根)</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>0.7g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>米みそ(白)</td> <td>3.1g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>米みそ(赤)</td> <td>3.35g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	さつまいも	13g	削り節	3g	豚もも肉	10g	水	78g	豆腐	7g	清酒	0.8g	ねぎ	8g			ごぼう	5g			しめじ	5g			かぶ(根)	10g			サラダ油	0.7g			米みそ(白)	3.1g			米みそ(赤)	3.35g			<p>(3) 作り方</p> <p>①サラダ油を熱し、豚肉を加えて炒める。途中で酒をふりながら色が変わるまで加熱する。</p> <p>②豚肉が加熱されたことを確認し、ごぼうを加えて軽く炒める。</p> <p>③削り節でとっただしを②に加え、加熱する。</p> <p>④沸騰してきたら、さつまいもを加えて煮る。</p> <p>⑤ねぎ、しめじを加え、みその半量を溶き入れ豆腐を加えて煮る。</p> <p>⑥豆腐が煮えたことを確認し、かぶを加えて煮る。</p> <p>⑦全体が煮えたことを確認し、残りのみそを溶き入れ、味を調える。</p>
さつまいも	13g	削り節	3g																																						
豚もも肉	10g	水	78g																																						
豆腐	7g	清酒	0.8g																																						
ねぎ	8g																																								
ごぼう	5g																																								
しめじ	5g																																								
かぶ(根)	10g																																								
サラダ油	0.7g																																								
米みそ(白)	3.1g																																								
米みそ(赤)	3.35g																																								

## 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	79%
米	
鶏肉	
にんじん	
こまつな	
のり	
さつまいも	
豚肉	
ねぎ	
かぶ	
かぶの葉	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・給食メモで当日使用された地場産物について全校児童へ知らせた。
・給食委員会児童とともに、当日の献立に使用された食材について知らせる動画を作成し、喫食中に全校で視聴した。
・給食時間中の巡回時に児童へ当日の献立について声かけを行った。

## 5 11月の指導回数

11回
-----

## 6 その他

・米は年間を通し、100%柏市産を使用している。
・3年生農家見学の事前指導として、地場産物や柏市の特産であるかぶについてミニ指導を行った。
・地場産物を使用する際は年間を通し、積極的に給食メモで児童へ知らせている。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立富勢西小学校

## 1 献立

献立	
牛乳 ごはん 鱈の蒲焼き かぶの甘酢和え かきたま汁 いり大豆	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 かぶの甘酢和え	(3) 作り方 ①野菜は茹でて冷ます。 ②油揚げはきび砂糖〜だし汁の調味料で煮合せて冷ます。 ③酢〜塩を合わせて加熱して冷ます。 ④野菜を混ぜ合わせて水切りし、油揚げ・調味料を加えて和える。
(2) 1人分の材料 かぶ(葉付き) 45g にんじん 5g 油揚げ 3g きび砂糖 0.5g みりん 0.5g しょうゆ 1g だし汁 1g 酢 3g きび砂糖 3g 塩 0.2g	

## 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)
牛乳 米 かぶ かぶの葉 にんじん 卵 長ねぎ	78%

## 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関する内容を掲載した。
給食メモで千産千消について説明した。

## 5 11月の指導回数

7回
----

## 6 その他

給食では柏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

柏市立十余二小学校

## 1 献立

献立	
牛乳 さつまいもご飯 鰯のかば焼き 柏野菜のごま和え 柏野菜のみそ汁	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 柏野菜のごま和え (2) 1人分の材料 かぶ 30g ほうれん草 10g 人参 5g かぶの葉 4g 長ねぎ 3g ゆず果汁 0.5g 砂糖 1.3g しょうゆ 2.1g 酢 1g 白いりごま 4g	(3) 作り方 ①かぶは0.5mm厚いちょう切り、人参は千切り、ほうれん草、かぶの葉は2cmに切りそれぞれ茹でる。 ②長ねぎはみじん切りにし、鍋で加熱する。 ③②にゆず果汁、砂糖、しょうゆ、酢を合わせる。 ④水分を切った野菜に③を和え、半ずりにしたごまを和えて仕上げる。
---	---

## 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）
牛乳 米 さつまいも いわし かぶ かぶの葉 人参 長ねぎ さといも ほうれん草 豆腐	93%

## 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、地産地消の説明（地元でとれる農産物について）
給食時間における学級訪問
各クラスで指導してもらうよう担任に目的を周知
千産千消デーで活用した地場産物について掲示

## 5 11月の指導回数

15回
-----

## 6 その他

本市の地場産物であるかぶ、長ねぎについての動画を視聴し、その日それらを使用した給食を提供した。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立風早南部小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
鱈のアーモンドフライ	
ひじきの中華炒め 里芋と野菜の煮物	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 ひじきの中華炒め</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>ひじき</td> <td>0.8 g</td> <td>削り節</td> <td>0.5 g</td> </tr> <tr> <td>れんこん</td> <td>10 g</td> <td>昆布</td> <td>0.05 g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>8 g</td> <td>水</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>冷凍むぎ枝豆</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>0.2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>きび砂糖</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょう油</td> <td>4 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>トウバンジャン</td> <td>0.1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ひじき	0.8 g	削り節	0.5 g	れんこん	10 g	昆布	0.05 g	にんじん	8 g	水	20 g	冷凍むぎ枝豆	3 g			にんにく	0.2 g			ごま油	1 g			きび砂糖	1 g			しょう油	4 g			酒	2 g			トウバンジャン	0.1 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①ひじきは水で戻し下茹でする。</p> <p>②ごま油を熱しにんにくを炒める。</p> <p>③トウバンジャンを炒め辛味を出し、にんじん、れんこん、ひじきの順で炒めていく。</p> <p>④きび砂糖と酒を入れて炒めだし汁を加える。</p> <p>⑤野菜の加熱を確認したらしょう油を加え味を調べていく。</p> <p>⑥仕上げに茹でたむぎ枝豆を加える。</p>
ひじき	0.8 g	削り節	0.5 g																																						
れんこん	10 g	昆布	0.05 g																																						
にんじん	8 g	水	20 g																																						
冷凍むぎ枝豆	3 g																																								
にんにく	0.2 g																																								
ごま油	1 g																																								
きび砂糖	1 g																																								
しょう油	4 g																																								
酒	2 g																																								
トウバンジャン	0.1 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 大根 にんじん ひじき	60%
さといも しょうが れんこん 大根葉	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食委員会を活用し、委員会児童から校内放送での呼びかけ
給食メモの活用（地産地消の意味や千葉県特産物の紹介）
給食時間に教室訪問し呼びかけ

## 5 11月の指導回数

13回
-----

## 6 その他

柏市の3大野菜（かぶ、ねぎ、ほうれん草）の紹介や給食時に積極的に取り入れ使用する。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立柏の葉小学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
のりのつくだ煮	
すずきの紅葉焼き	
かぶときゅうりのごま酢和え	
さつまいものみそ汁	
早香	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 のりのつくだ煮</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>干しのり</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>きざみのり</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>ひじき</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>上白糖</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>8 g</td></tr> </table>	干しのり	1.2 g	きざみのり	0.5 g	ひじき	0.1 g	上白糖	0.3 g	みりん	1.2 g	しょうゆ	1.2 g	酒	3 g	水	8 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①干しのり・ひじきはもどしておく。</p> <p>②調味料と水を合わせて煮立たせる。干しのり・ひじきを順に加えて煮る。</p> <p>③きざみのりを少しずつ加えて、水分を飛ばしながら味を調える。</p>
干しのり	1.2 g																
きざみのり	0.5 g																
ひじき	0.1 g																
上白糖	0.3 g																
みりん	1.2 g																
しょうゆ	1.2 g																
酒	3 g																
水	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）
米	牛乳	干しのり	ひじき	80%
きざみのり	すずき	かぶ	きゅうり	
きゃべつ	さつまいも	豚肉	大根	
人参	長ねぎ			

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

当日の給食のおたよりで千産千消の良さや給食での取組について説明する。
給食時間に学級訪問をする。
給食委員会が放送で立案した献立について説明する。
担任に千産千消デーの意図や献立について説明する。
学校ホームページを活用する。

## 5 11月の指導回数

15回
-----

## 6 その他

給食委員会が地場産（県産，市内産）を使用したメニューを考案し，給食で提供した。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立柏中学校

## 1 献立

献立	
牛乳 ご飯 鰯の蒲焼き ごま和え 白いんげん豆のけんちん汁 みかん	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 白いんげん豆のけんちん汁 (2) 1人分の材料 いんげん豆(乾) 2.5g しょうゆ 4.5g いんげん豆(ペースト) 25g 削り節 3g 里芋 12g 水 110g こんにゃく 15g 小松菜 10g ごぼう 10g 人参 10g 長ねぎ 5g 油揚げ 5g 食塩 0.1g	(3) 作り方 ①前日浸水したいんげん豆(乾)はゆでる。いんげん豆(ペースト・冷凍)は流水解凍する。 ②小松菜、里芋、こんにゃくは下ゆでする。油揚げは油抜きする。 ③だし汁を沸かし、ごぼう、人参を入れて煮る。 ④ごぼう、人参に火が通ったら、こんにゃく、油揚げを入れる。里芋を入れる。 ⑤野菜がやわらかくなったら、いんげん豆を入れる。 ⑥しょうゆを入れる。 ⑦長ねぎを入れ、塩で味を調える。 ⑧水気を切った小松菜を散らし仕上げる。
---	--

## 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	牛乳	鰯	チンゲン菜	60%
小松菜	長ねぎ	人参	こんにゃく	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表へ記載した
給食一口メモを出した
給食時間における学級訪問

## 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

柏市立柏第二中学校

## 1 献立

献立	
牛乳 ご飯 鰯の梅煮 磯香あえ かぶのみそ汁 いが栗揚げ	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 鰯の梅煮	(3) 作り方 ①しょうがを薄切りにする。 ②鍋に水、しょうゆ、みりん、酒、きび砂糖、オレンジピューレ、梅干し、しょうがを入れ煮立てる。 ③鰯を入れ、再沸騰させる。 ④火を弱火にして1時間煮込む。煮汁が少なくなったら釜止めをして仕上げる。
(2) 1人分の材料 鰯 50 g しょうゆ 3.6 g みりん 2.7 g 酒 2.7 g きび砂糖 3.1 g オレンジピューレ 2.9 g しょうが 3 g 水 30 g 梅干し 1.4 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 さつまいも 小松菜 かぶ かぶの葉 ねぎ 鰯	79%

## 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、給食だよりで千産千消について周知
・学校内の給食黒板に千産千消デー、使用した千葉県産食材について記載
・1年生家庭科の授業において柏の三大野菜の紹介

## 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

柏市立土中学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ひじきごはん	
鱈のさんしょう焼き	
かぶときゅうりのごま酢和え	
里芋のみそ汁	
柿	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 ひじきごはん</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>米</td> <td>85 g</td> <td>しょうゆ</td> <td>3 g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>0.8 g</td> <td>塩</td> <td>0.1 g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>1 g</td> <td>酒</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>鶏肉</td> <td>8 g</td> <td>サラダ油</td> <td>0.6 g</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>1.2 g</td> <td>だし汁</td> <td>4 g</td> </tr> <tr> <td>ひじき</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>3.8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td>4 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>きび砂糖</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	米	85 g	しょうゆ	3 g	しょうゆ	0.8 g	塩	0.1 g	酒	1 g	酒	1 g	鶏肉	8 g	サラダ油	0.6 g	しょうが	1.2 g	だし汁	4 g	ひじき	1 g			人参	3.8 g			大豆	4 g			きび砂糖	1 g			みりん	1 g			<p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①米を洗米する。</li> <li>②醤油と酒を加えて、よく混ぜてから炊飯する。</li> <li>③大豆は、柔らかくなるまでゆでる。</li> <li>④ひじきはもどしておく。</li> <li>⑤釜を熱し、油を回し入れ、みじん切りにしたしょうがを炒める。</li> <li>⑥鶏肉を加えて炒める。</li> <li>⑦千切りにした人参、ひじきの順に加えて炒める。</li> <li>⑧全体に油が馴染んだら、大豆、調味料を加えて煮る。様子を見て、だし汁を加える。</li> <li>⑨人参が煮えたら、味を調べて仕上げる。</li> <li>⑩炊いたご飯に⑨の具を混ぜて仕上げる。</li> </ol>
米	85 g	しょうゆ	3 g																																						
しょうゆ	0.8 g	塩	0.1 g																																						
酒	1 g	酒	1 g																																						
鶏肉	8 g	サラダ油	0.6 g																																						
しょうが	1.2 g	だし汁	4 g																																						
ひじき	1 g																																								
人参	3.8 g																																								
大豆	4 g																																								
きび砂糖	1 g																																								
みりん	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	ひじき	人参	87%
大豆	いわし	かぶ	かぶの葉	
きゅうり	豚肉	大根	里芋	
豆腐	長ねぎ	鶏肉		

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

栄養黒板を使って、千葉県産の食材を多く使った献立であることを説明
給食時間の巡回指導
千葉県産の食材についての給食メモを配付
学校ホームページを活用
給食だよりや献立表への記載

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他

給食では柏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

柏市立富勢中学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ご飯	
いわしのさんが焼き	
磯香和え	
肉豆腐	
里芋のみそ汁	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 肉豆腐</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>豚肩肉</td> <td>こま切</td> <td>15 g</td> <td>玉葱</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td></td> <td>0.5 g</td> <td>しらたき</td> <td>15 g</td> </tr> <tr> <td>清酒</td> <td></td> <td>1 g</td> <td>白菜</td> <td>15 g</td> </tr> <tr> <td>きび砂糖</td> <td></td> <td>0.3 g</td> <td>サラダ油</td> <td>0.5 g</td> </tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ</td> <td></td> <td>1 g</td> <td>清酒</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td></td> <td>0.1 g</td> <td>きび砂糖</td> <td>2.2 g</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td></td> <td>0.01 g</td> <td>こいくちしょうゆ</td> <td>4 g</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td></td> <td>0.38 g</td> <td>食塩</td> <td>0.2 g</td> </tr> <tr> <td>焼き豆腐</td> <td></td> <td>50 g</td> <td>みりん</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td></td> <td>8 g</td> <td>削り節 (だし用)</td> <td>0.3 g</td> </tr> </table>	豚肩肉	こま切	15 g	玉葱	20 g	サラダ油		0.5 g	しらたき	15 g	清酒		1 g	白菜	15 g	きび砂糖		0.3 g	サラダ油	0.5 g	こいくちしょうゆ		1 g	清酒	5 g	食塩		0.1 g	きび砂糖	2.2 g	こしょう		0.01 g	こいくちしょうゆ	4 g	しょうが		0.38 g	食塩	0.2 g	焼き豆腐		50 g	みりん	2 g	人参		8 g	削り節 (だし用)	0.3 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①しょうがはすりおろして絞り汁使用。人参は短冊切り、玉葱はスライス、白菜は短冊切り、豆腐は厚めさいの目切りにする。しらたきは下茹でする。</p> <p>②サラダ油を熱し、豚肉を炒める。清酒、きび砂糖、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、しょうがを加えてさらに炒め火が通ったら取り出す。</p> <p>③サラダ油を熱し、人参、玉葱、しらたきの順に炒める。</p> <p>④きび砂糖を加えて味をなじませる。</p> <p>⑤同時進行で豆腐を茹で、ザルで湯をよく切って加えて煮る。</p> <p>⑥白菜を加えて煮る。</p> <p>⑦炒めた肉を加える。</p> <p>⑧残りの調味料を加えて仕上げる。</p>
豚肩肉	こま切	15 g	玉葱	20 g																																															
サラダ油		0.5 g	しらたき	15 g																																															
清酒		1 g	白菜	15 g																																															
きび砂糖		0.3 g	サラダ油	0.5 g																																															
こいくちしょうゆ		1 g	清酒	5 g																																															
食塩		0.1 g	きび砂糖	2.2 g																																															
こしょう		0.01 g	こいくちしょうゆ	4 g																																															
しょうが		0.38 g	食塩	0.2 g																																															
焼き豆腐		50 g	みりん	2 g																																															
人参		8 g	削り節 (だし用)	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	豚肉	里いも	68%
小松菜	長葱	人参	こんにゃく	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送の活用し、地産地消について説明（千葉の特産品や郷土料理について）

## 5 11月の指導回数

7回
----

## 6 その他

給食では柏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

柏市立田中中学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
白飯	
鰯の蒲焼き	
チンゲン菜のごまあえ	
かぶの味噌汁	
みかん	
炒り大豆	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 鰯の蒲焼き</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>鰯の開き</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>油</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.9 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>5.4 g</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.6 g</td></tr> </table>	鰯の開き	50 g	酒	1.5 g	片栗粉	5 g	油	5 g	砂糖	3 g	しょうゆ	6 g	みりん	1.9 g	酒	0.9 g	水	5.4 g	しょうが	0.6 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①鰯は酒で下味をつけてから、片栗粉をまぶす。</p> <p>②①を入れて油で揚げる。</p> <p>③砂糖、しょうゆ、みりん、酒、水、しょうがのしぼり汁でたれを作る。</p> <p>④②に③をからめる。</p>
鰯の開き	50 g																				
酒	1.5 g																				
片栗粉	5 g																				
油	5 g																				
砂糖	3 g																				
しょうゆ	6 g																				
みりん	1.9 g																				
酒	0.9 g																				
水	5.4 g																				
しょうが	0.6 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>牛乳</td> <td>鰯</td> <td>かぶ</td> <td>かぶの葉</td> </tr> <tr> <td>チンゲン菜</td> <td>にんじん</td> <td>もやし</td> <td>米</td> </tr> </table>	牛乳	鰯	かぶ	かぶの葉	チンゲン菜	にんじん	もやし	米	71%
牛乳	鰯	かぶ	かぶの葉						
チンゲン菜	にんじん	もやし	米						

## 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、給食で使用している千葉県産食材の紹介。
給食時間の学級訪問で、千葉県産食材の説明。
給食だよりを活用し、家庭でできる千産千消レシピを配信。
給食時間に柏市産の野菜クイズを実施。

## 5 11月の指導回数

8回
----

## 6 その他

給食では柏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

柏市立光ヶ丘中学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
白飯	
昆布佃煮	
ツナ入り卵焼き	
ひじきとじゃが芋のサラダ	
みぞれ汁	
りんご	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 ひじきとじゃが芋のサラダ</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>ひじき</td> <td>1.5 g</td> <td>しょうゆ</td> <td>0.8 g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>1.3 g</td> <td>きび砂糖</td> <td>0.3 g</td> </tr> <tr> <td>本みりん</td> <td>1 g</td> <td>塩</td> <td>0.05 g</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>5 g</td> <td>こしょう</td> <td>0.02 g</td> </tr> <tr> <td>じゃが芋</td> <td>15 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>15 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>10 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>穀物酢</td> <td>2.3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ひじき	1.5 g	しょうゆ	0.8 g	しょうゆ	1.3 g	きび砂糖	0.3 g	本みりん	1 g	塩	0.05 g	だし汁	5 g	こしょう	0.02 g	じゃが芋	15 g			キャベツ	15 g			きゅうり	10 g			にんじん	5 g			サラダ油	2 g			穀物酢	2.3 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①ひじきは水で戻す。だし汁、調味料とともに火にかけ、煮含めた後、冷却する。</p> <p>②ドレッシングの調味料のうち、サラダ油以外を合わせてひと煮たちさせる。粗熱を取り、冷ましておく。</p> <p>③じゃが芋は千切りにする。よく水にさらし、ゆでて冷却する。</p> <p>④キャベツ、にんじんは千切りにする。きゅうりは小口切りにする。それぞれゆでて冷却する。</p> <p>⑤ひじきと野菜を合わせ、②を少し加えて水出しする。</p> <p>⑥残りの②にサラダ油を加えてドレッシングにする。</p> <p>⑦水出しした⑤に⑥を加えて全体を和える。</p>
ひじき	1.5 g	しょうゆ	0.8 g																																						
しょうゆ	1.3 g	きび砂糖	0.3 g																																						
本みりん	1 g	塩	0.05 g																																						
だし汁	5 g	こしょう	0.02 g																																						
じゃが芋	15 g																																								
キャベツ	15 g																																								
きゅうり	10 g																																								
にんじん	5 g																																								
サラダ油	2 g																																								
穀物酢	2.3 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	卵	ねぎ	55%
にんじん	大根	小松菜	キャベツ	
きゅうり	さといも	豆腐	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

千産千消デー献立の実施について、家庭配付用献立表に記載。
当日の献立について、給食メモを活用して学校全体に周知。（学級担任、給食委員から学級内で生徒に知らせる）
校内放送を活用し、千産千消デー献立の内容について説明。
学校ホームページに当日の給食写真を掲載。

## 5 11月の指導回数

8回
----

## 6 その他

給食では柏産の米を使用している。
千葉県で収穫される米の種類を知るとともに、新米のおいしさを味わってもらうため、3品種の米「粒すけ」「ふさこがね」「コシヒカリ」を11月中に提供した。
年3回「ひかりっ子統一献立」として、中学校区の小学校と地場産物を活用した統一献立を実施している。（6月・11月・1月の計画）

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立柏第三中学校

## 1 献立

献立	
牛乳 さつまいも御飯 鰯の蒲焼き かぶときゅうりのごま酢和え 小松菜と油揚げの味噌汁 みかん 大豆小魚	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 さつまいも御飯  (2) 1人分の材料 精白米 60 g もち米 20 g 白麦 6.4 g さつまいも 30 g 食塩 0.6 g 清酒 1.5 g みりん 1 g	(3) 作り方 ①さつまいもを皮付きのまま1.5cm角に切る。 ②計量した精白米ともち米を洗米し、麦を混ぜる。規定量の水かげんで浸水する。 ③30分浸水後、調味料を加えよく混ぜ、さつまいもを米の上ののせて炊飯する。 ④炊きあがったら、さつまいもをつぶさないように混ぜて、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）
牛乳	精白米	鰯	さつまいも	62%
かぶ	きゅうり	しょうが	にんじん	
長ねぎ	小松菜	かぶの葉	もち米	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表や給食だよりを活用した。
昼の放送を活用し地場産物について伝えた。
給食メモを活用した。
各階の給食サンプルそばに当日使用した地場産物の産地表示をした。

## 5 11月の指導回数

4回
----

## 6 その他


給食では柏産の米を使用している。
千葉県の特産品、柏市の特産品を取り入れた献立を作成した。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立柏第四中学校

## 1 献立

献立	
牛乳 鯖の蒲焼きご飯 とり肉とうずら卵の煮物 かぶの味噌汁 りんご いりアーモンド	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 鯖の蒲焼きご飯 (2) 1人分の材料 精白米 90g オレンジピューレ 2g 白麦 6.3g 酒 2.5g 鯖 フィレ短冊 40g 食塩 0.2g 酒 1g 山椒 0.03g でん粉 5g 揚げ油 2g しょうゆ 6.2g しょうが 1g 本みりん 3g きび砂糖 2.5g	(3) 作り方 ①米は洗米し、分量の水で浸水しておく。 ②麦を加え、炊飯する。 ③鯖は、酒で下和えしでん粉をつけて、油で揚げる。 ④調味料は加熱し、煮詰め、仕上げに山椒を加える。 ⑤揚げた魚に④のたれを絡める。 ⑥炊き上がったご飯に⑤の具を混ぜ合わせる。
---	---

## 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）
牛乳 チンゲン菜 鯖	74%
米 ねぎ	
さつまいも かぶ	
とり肉 かぶ（葉）	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

今日の給食について放送する。
給食だよりでちばの恵みについて取り上げる。
巡回時に和食や旬についてを含めて指導をする。

## 5 11月の指導回数

12回
-----

## 6 その他

給食では柏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

柏市立南部中学校

## 1 献立

献立	
牛乳 さつまい芋御飯 鰯のごま衣天ぷら 青大豆とひじきのサラダ かぶのみそ汁	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 鰯のごま衣天ぷら  (2) 1人分の材料 鰯 50 g 塩 0.2 g 酒 0.65 g 小麦粉 5.5 g しそ 0.5 g 白ごま 2 g 豆乳 6.5 g 水 1 g 大豆油 2.5 g	(3) 作り方 ①鰯に酒と塩で下味をつける。 ②小麦粉に豆乳と水を加え衣を作る。刻んだしそと白ごまを加える。 ③いわしに衣をつけて油で揚げる。
--	--

## 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	もち米	牛乳	さつまい芋	78%
鰯	にんじん	キャベツ	長ねぎ	
かぶ	だいこん	こまつな		

## 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、地産地消について周知する。
給食だよりで地産地消、柏のかぶについて掲載。
地産地消（柏の三大野菜）について資料の掲示。

## 5 11月の指導回数

1回
----

## 6 その他

・11/24「和食の日」に合わせ、千葉県産・柏市産の食材を使用した和食献立を提供した。
・柏の三大野菜・野菜カレンダーの資料を掲示した。
・給食時間の校内放送にて千産千消について周知した。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立柏第五中学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
さつまいもご飯	
鶏肉のねぎみそ焼き	
ひじきと切り干し大根のサラダ	
かぶのみぞれ汁	
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>60 g</td></tr> <tr><td>もち米</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>麦</td><td>6.4 g</td></tr> <tr><td>さつまいも</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.55 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>白いりごま</td><td>1.5 g</td></tr> </table>	精白米	60 g	もち米	20 g	麦	6.4 g	さつまいも	30 g	塩	0.55 g	酒	1.5 g	みりん	1 g	白いりごま	1.5 g	<p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①さつまいもは皮をむき、1 cm角に切る。水にさらす。</li> <li>②米ともち米を洗米し、麦を加えて浸水する。</li> <li>③②に調味料を加え、上にさつまいもをのせて炊く。</li> <li>④ごまをオーブンで焼く。(目安180度8分)</li> <li>⑤さつまいもご飯の上にごまをかける。</li> </ol>
精白米	60 g																
もち米	20 g																
麦	6.4 g																
さつまいも	30 g																
塩	0.55 g																
酒	1.5 g																
みりん	1 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="1"> <tr> <td>米</td> <td>もち米</td> <td>さつまいも</td> <td>ねぎ</td> </tr> <tr> <td>ひじき</td> <td>にんじん</td> <td>かぶ</td> <td>かぶの葉</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草</td> <td>牛乳</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	米	もち米	さつまいも	ねぎ	ひじき	にんじん	かぶ	かぶの葉	ほうれん草	牛乳			44%
米	もち米	さつまいも	ねぎ										
ひじき	にんじん	かぶ	かぶの葉										
ほうれん草	牛乳												

## 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
生徒・保護者向けお便り「食育通信11月号」にて地産地消について説明
地域のかぶ農家を招き、中学2年生を対象に食育講演会と食育クイズ大会を実施
かぶ農家を紹介する掲示物を作成

## 5 11月の指導回数

10回
-----

## 6 その他

給食では柏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

柏市立酒井根中学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
鰯の竜田揚げ	
かぶと油揚げの甘酢和え	
切り干し大根の旨煮	
豆腐のだんご汁 煎り大豆	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 かぶと油揚げの甘酢和え</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>かぶ</td> <td>35 g</td> <td>きび砂糖</td> <td>1.5 g</td> </tr> <tr> <td>かぶの葉</td> <td>5 g</td> <td>塩</td> <td>0.2 g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>5 g</td> <td>酒</td> <td>0.25 g</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>きびざとう</td> <td>0.4 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>0.3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>0.5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>2.5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>穀物酢</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>米酢</td> <td>2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	かぶ	35 g	きび砂糖	1.5 g	かぶの葉	5 g	塩	0.2 g	人参	5 g	酒	0.25 g	油揚げ	5 g			きびざとう	0.4 g			みりん	0.3 g			醤油	0.5 g			だし汁	2.5 g			穀物酢	1 g			米酢	2 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①かぶ・人参はいちょう切り、かぶの葉は2cmに切る。油揚げは油抜きする。</p> <p>②野菜を茹でて温度確認後冷却する。油揚げはきび砂糖〜だし汁までの調味料で煮含め、温度確認後冷却する。</p> <p>③穀物酢〜酒までを合わせて加熱し、温度確認後冷却する。</p> <p>④野菜を合わせて、③のタレの一部を合わせて水を切る。</p> <p>⑤残りのタレと油揚げを合わせて出来上がり。</p>
かぶ	35 g	きび砂糖	1.5 g																																						
かぶの葉	5 g	塩	0.2 g																																						
人参	5 g	酒	0.25 g																																						
油揚げ	5 g																																								
きびざとう	0.4 g																																								
みりん	0.3 g																																								
醤油	0.5 g																																								
だし汁	2.5 g																																								
穀物酢	1 g																																								
米酢	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）
牛乳 かぶの葉	71%
米 切り干し大根	
人参 鰯	

## 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、地産地消や地場産物について周知する。
給食メモを活用し、給食時間にその日の食材について周知する。

## 5 11月の指導回数

18回
-----

## 6 その他

給食では柏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

柏市立西原中学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
鱈のねぎ煮	
かぶのゆずあえ	
小松菜と油揚げのみそ汁	
ミルクかりんとう	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 かぶのゆずあえ</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>かぶ 根</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>かぶ 葉</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>チンゲン菜</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>ゆず 果汁</td><td>0.65 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>上白糖</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>白いりごま</td><td>2 g</td></tr> </table>	かぶ 根	25 g	かぶ 葉	8 g	にんじん	10 g	チンゲン菜	25 g	ゆず 果汁	0.65 g	しょうゆ	3 g	上白糖	0.3 g	白いりごま	2 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①野菜はそれぞれ茹で、冷却する。</p> <p>②調味料は合わせて加熱し、冷却する。</p> <p>③野菜を合わせて調味料の一部を加えて水気を切り、残りの調味料を加えて和える。</p> <p>④半ずり加熱したごまを加えて和える。</p>
かぶ 根	25 g																
かぶ 葉	8 g																
にんじん	10 g																
チンゲン菜	25 g																
ゆず 果汁	0.65 g																
しょうゆ	3 g																
上白糖	0.3 g																
白いりごま	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>長葱</td><td>かぶ（葉）</td></tr> <tr><td>チンゲン菜</td><td>人参</td><td>かぶ</td><td>小松菜</td></tr> <tr><td>大豆</td><td>さつま芋</td><td></td><td></td></tr> </table>	米	牛乳	長葱	かぶ（葉）	チンゲン菜	人参	かぶ	小松菜	大豆	さつま芋			85%
米	牛乳	長葱	かぶ（葉）										
チンゲン菜	人参	かぶ	小松菜										
大豆	さつま芋												

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

当日の朝の会で、各クラスの給食委員会の生徒が、柏市のかぶ農家の写真を提示しながら千産千消デーについて説明した。
給食時間中の校内放送を活用し、給食で使われている千葉県産の食材を紹介した。
献立表や給食だよりに千産千消デーを実施することを記載した。
千産千消デーを実施したことについて掲示物を作成し廊下に掲示した。

## 5 11月の指導回数

10回
-----

## 6 その他

給食では柏産の米を使用している。
柏市産のかぶ、ねぎ、チンゲン菜、小松菜などの野菜を活用している。
ブルーベリーが旬の時期には、柏市産のブルーベリーを使った給食を提供している。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市立逆井中学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
鰯のさんが焼き	
かぶの酢の物	
豚汁	
柿 いり大豆	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 かぶの酢の物</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="1"> <tr> <td>かぶ</td> <td>35 g</td> <td>食塩</td> <td>0.2 g</td> </tr> <tr> <td>かぶの葉</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>10 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>きび砂糖</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>6 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>穀物酢</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>きび砂糖</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	かぶ	35 g	食塩	0.2 g	かぶの葉	5 g			にんじん	10 g			油揚げ	5 g			きび砂糖	1 g			みりん	1 g			しょうゆ	2 g			だし汁	6 g			穀物酢	3 g			きび砂糖	3 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①かぶ、にんじんはいちょう切り、かぶの葉は1.5cmに切り、それぞれ茹でる。</p> <p>②油揚げをきび砂糖、みりん、しょうゆ、だし汁で煮る。</p> <p>③穀物酢、きび砂糖、食塩を合わせて加熱する。</p> <p>④①②③を和える。</p>
かぶ	35 g	食塩	0.2 g																																						
かぶの葉	5 g																																								
にんじん	10 g																																								
油揚げ	5 g																																								
きび砂糖	1 g																																								
みりん	1 g																																								
しょうゆ	2 g																																								
だし汁	6 g																																								
穀物酢	3 g																																								
きび砂糖	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	いわし	豚肉	64%
鶏卵	生姜	かぶ	かぶの葉	
長葱	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

配付献立表で千産千消デーを家庭に周知
クラス巡回で食材の紹介
学校ホームページで給食の紹介

## 5 11月の指導回数

5回
----

## 6 その他

給食では柏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

柏市立松葉中学校

## 1 献立

献立	
牛乳 ご飯 さばのみそ煮 ひじきのごま和え かぶのすり流し汁 さつま芋チップス	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 かぶのすり流し汁	(3) 作り方 ①人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、えのき茸は3cm、豆腐はさいの目に切る。かぶはすりおろす。かぶの葉は2cmに切り、下茹でする。白滝は下茹でする。 ②油で豚肉を炒め、半量の酒を加える。 ③人参、ごぼうを加えて炒める。 ④だし汁を加えたら、えのき茸、白滝を加えて煮る。 ⑤野菜が煮えてきたら、残りの酒、しょうゆ、塩を加える。 ⑥豆腐を加える。 ⑦おろしたかぶを加え、水溶きでん粉を加える。 ⑧味を調え、ゆでたかぶの葉を加えて仕上げる。
(2) 1人分の材料	
油 1g 酒 1g	
豚肉 10g しょうゆ 3g	
人参 10g 食塩 0.53g	
ごぼう 7g でん粉 0.6g	
白滝 10g 水 1.2g	
えのき茸 10g	
かぶ 35g	
かぶの葉 5g	
だし汁 100g	
木綿豆腐 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 さば 大豆 ひじき 小松菜 人参 かぶ かぶの葉 さつま芋	71%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・給食時間の放送を活用し、生徒へ周知した。
・献立表と給食だよりへ掲載し、保護者・生徒へ知らせた。
・給食の写真とともに、学校ホームページへ掲載した。

## 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

中原中学校

## 1 献立

献立	
牛乳 ご飯 鰯の蒲焼き 柏野菜のピーナツ和え けんちん汁 柿	

## 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  (2) 1人分の材料 鰯の開き 50 g 酒 2 g 生姜のしぼり汁 0.5 g 片栗粉 5 g 揚げ油 3 g しょうゆ 3.5 g きび砂糖 3 g みりん 2 g 酒 2 g 生姜のしぼり汁 0.5 g	(3) 作り方 ① 鰯に酒と生姜のしぼり汁をふっておく。 ② 【タレ】の材料(しょうゆ、きび砂糖、みりん、酒、生姜のしぼり汁)を加熱し、とろみがつくまで煮詰める。 ③ ①の鰯に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ④ ③の揚げた鰯に、②のタレをからめる。
--	---

## 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）
牛乳	ほうれん草	大根	長ねぎ	84%
米	人参	ピーナツ	こんにゃく	
鰯	かぶ	かぶの葉		

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・給食だよりの配付
・各学年用給食黒板にて資料を掲示
・給食時間の放送を活用し、地場産物、千産千消について紹介
・ホームページの活用

## 5 11月の指導回数

4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

柏市立豊四季中学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
鯛の混ぜご飯	
かぶときゅうりのごま酢和え	
千葉のめぐみ汁	
りんご	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 千葉のめぐみ汁</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>サラダ油</td> <td>0.5 g</td> <td>水</td> <td>100 g</td> </tr> <tr> <td>豚肉</td> <td>8 g</td> <td>赤みそ</td> <td>3.8 g</td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>5 g</td> <td>白みそ</td> <td>3.8 g</td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>さつまい</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>ねぎ</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>小松菜</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>削り節</td> <td>4 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	サラダ油	0.5 g	水	100 g	豚肉	8 g	赤みそ	3.8 g	ごぼう	5 g	白みそ	3.8 g	大根	8 g			人参	8 g			さつまい	25 g			豆腐	20 g			ねぎ	5 g			小松菜	5 g			削り節	4 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①水を沸騰させ、削り節を入れ、だしをとる。</p> <p>②油を熱し、豚肉を炒める。</p> <p>③斜め切りのごぼう、いちよう切りの大根、いちよう切りの人参を加えよく炒める。</p> <p>④だし汁を加える。</p> <p>⑤乱切りにしたさつまいを加える。</p> <p>⑥1/2のみそを加え、豆腐を入れる。</p> <p>⑦残りのみそを加え、ねぎを加える。</p> <p>⑧小松菜を加え仕上げる。</p>
サラダ油	0.5 g	水	100 g																																						
豚肉	8 g	赤みそ	3.8 g																																						
ごぼう	5 g	白みそ	3.8 g																																						
大根	8 g																																								
人参	8 g																																								
さつまい	25 g																																								
豆腐	20 g																																								
ねぎ	5 g																																								
小松菜	5 g																																								
削り節	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	のり	かぶ	67%
かぶの葉	さつまい	豚肉	大根	
人参	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

食育便りと献立表に掲載する。
校内放送で地場産物について放送する。
給食時間に学級訪問する。
給食委員会が、給食黒板に地場産物について記入する。

## 5 11月の指導回数

15回
-----

## 6 その他

給食では柏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

柏市立柏の葉中学校

## 1 献立

献立	
牛乳	
ご飯	
鱈の蒲焼き	
おひたし	
豚汁	
きな粉大豆	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 鱈の蒲焼き</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>いわし</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>でん粉</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>大豆油</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>20 g</td></tr> </table>	いわし	50 g	でん粉	10 g	大豆油	3 g	しょうが	0.7 g	砂糖	2 g	しょうゆ	3.5 g	酒	0.5 g	みりん	2 g	だし汁	20 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①魚にでん粉をまぶす。</p> <p>②魚を大豆油で目安180℃で8分揚げる。</p> <p>③調味料としょうがのしぼり汁をあわせて煮詰め、たれをつくる。</p> <p>④揚げた魚の上からたれをかける。</p>
いわし	50 g																		
でん粉	10 g																		
大豆油	3 g																		
しょうが	0.7 g																		
砂糖	2 g																		
しょうゆ	3.5 g																		
酒	0.5 g																		
みりん	2 g																		
だし汁	20 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	いわし	ほうれんそう	78%
にんじん	キャベツ	豚肉	長ねぎ	
こんにゃく	大根			

## 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。（旬の食べ物は栄養が豊富にある、環境によい、地域の活性化につながる）
当日の給食で活用した地場産物について給食メモの配付。
献立表・給食だよりで千産千消デーについて掲載。
学校ホームページに当日の写真とともに千産千消デーの取り組みを紹介。

## 5 11月の指導回数

7回
----

## 6 その他


家庭科の授業で地産地消の単元を扱う際に、千産千消について説明。
生徒が考えた千産千消献立を給食で12月に実施予定。

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

柏市学校給食センター

## 1 献立

献立	
牛乳	
ご飯	
豚肉と大根の炒め煮	
さつま芋の和え物	
鰯のつみれ汁	
味付けのり	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 鰯のつみれ汁</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="1"> <tr> <td>鰯のつみれ</td> <td>25 g</td> <td>薄口しょうゆ</td> <td>3 g</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td>15 g</td> <td>塩</td> <td>0.04 g</td> </tr> <tr> <td>里芋</td> <td>20 g</td> <td>粉末昆布</td> <td>0.2 g</td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>15 g</td> <td>かつおだしパック</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>5 g</td> <td>水</td> <td>80 g</td> </tr> <tr> <td>小松菜</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しいたけ</td> <td>2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうがすりおろし</td> <td>0.05 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	鰯のつみれ	25 g	薄口しょうゆ	3 g	豆腐	15 g	塩	0.04 g	里芋	20 g	粉末昆布	0.2 g	大根	15 g	かつおだしパック	2 g	人参	5 g	水	80 g	小松菜	5 g			ごぼう	5 g			ねぎ	3 g			しいたけ	2 g			しょうがすりおろし	0.05 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①大根、人参はいちょう切り、ごぼうは笹切り、しいたけは石づきを取り薄切り、里芋は乱切り、小松菜は2～3cm幅のざく切り、ねぎは小口切りにしておく。</p> <p>②だしを取り、ごぼう、人参、大根を入れて煮る。</p> <p>③あくが出たら取り除く。</p> <p>④豆腐、里芋、つみれ、しいたけを入れる。</p> <p>⑤小松菜、ねぎ、粉末昆布、調味料、しょうがのすりおろしを入れ、味を確認し仕上げる。</p>
鰯のつみれ	25 g	薄口しょうゆ	3 g																																						
豆腐	15 g	塩	0.04 g																																						
里芋	20 g	粉末昆布	0.2 g																																						
大根	15 g	かつおだしパック	2 g																																						
人参	5 g	水	80 g																																						
小松菜	5 g																																								
ごぼう	5 g																																								
ねぎ	3 g																																								
しいたけ	2 g																																								
しょうがすりおろし	0.05 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	豚肉	鰯のつみれ	76%
大根	きゅうり	人参	青ピーマン	
小松菜	ねぎ	しいたけ	のり	

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表や一口メモ、ホームページなどで千産千消についての内容を記載した。
千産千消についてのスライドを作成し、受配校に配信した。
当日は学校訪問をし、各クラスを巡回した。

## 5 11月の指導回数

11回
-----

## 6 その他

給食では柏産の米を使用している。
柏市産の旬の野菜を積極的に取り入れている。
給食時間に巡回できる時は、その日に使用した千葉県や柏市産食材の紹介をしている。