

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

流山市立流山小学校

1 献立

献立	
小松菜と豚肉のおこわ 牛乳 厚焼き玉子 かぶのみそ汁 ちばにんじんゼリー	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 小松菜と豚肉のおこわ	(3) 作り方 ①米は洗米し、しょうゆ、酒、水を加えて炊飯する。 ②にんじんは短冊切りにする。小松菜はざく切りし、下ゆでする。 ③釜にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。 ④にんじんを加え炒め、砂糖、酒、しょうゆで調味し、小松菜を加え混ぜる。 ⑤炊きあがったご飯に、④の具を混ぜる。
(2) 1人分の材料 精白米 30g 酒 2g もち米 28g しょうゆ 3g しょうゆ 1.2g 酒 1g 水 58g サラダ油 1g 豚もも肉 1.5cm角 15g にんじん 8g 小松菜 10g 砂糖 1.2g	

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 小松菜 かぶ さつまいも 木綿豆腐 ねぎ ちばにんじんゼリー	69%

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、千産千消月間であることや、その日使用の千葉県産食材を紹介。
3年生に対して、給食時間に「地産地消」のメリットについて説明。
給食だよりや給食献立表で、千産千消月間や、千葉県産の多い食材を紹介。

5 11月の指導回数

24回

6 その他

6月に市内農家さんを招いて「枝豆のもぎ取り」、7月に「とうもろこしの皮むき」を実施し、給食に取り入れた。
6月に地場産物を盛り込んだ「千葉県民の日献立」を実施。この日の献立は、全国学校給食甲子園で一次予選通過。
近隣小学校3校で、流山市ゆかりの調味料「みりん」のレシピコンテストを実施。入選料理を12月以降の給食に取り入れていく。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

流山市立八木南小学校

1 献立

献立	
ごはん	
鱈フライ	
ひじきと蓮のゴマサラダ	
さつま芋豚汁	
牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 さつま芋豚汁	(3) 作り方 ①人参、大根はいちょう切り、薩摩芋は1.5cm角のさいの目切り、長葱は斜め切り、青葱は2cm幅、小松菜は3cm幅に切っておく。 ②こんにゃくは下茹でをしておく。 ③サラダ油で豚肉を炒めた後、人参、大根を入れて、油が回ったら、だしを入れて煮る。 ④灰汁を取った後、こんにゃく、豆腐、薩摩芋を入れる。 ⑤味噌で味を調え、仕上げに小松菜と葱を入れる。
(2) 1人分の材料	
サラダ油 0.5g	鯖削り節 3g
豚モモ 10g	赤味噌 3.5g
人参 5g	白味噌 4g
大根 15g	
薩摩芋 18g	
こんにゃく 10g	
豆腐 10g	
長葱 7g	
青葱 7g	
小松菜 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	79%
牛乳	
鱈	
ひじき	
長葱	
蓮根	
小松菜	
白菜	
大根	
さつま芋	
豚肉	
人参	

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）
給食の時間における学級訪問
流山市の特産品のひとつであるこぼれ梅について、児童が考案したメニューを実施した。
給食だより・給食メモ・校内放送の活用
掲示物の作成

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

流山市立八木北小学校

1 献立

献立	
ごはん いわしフライ 野菜の梅おかかあえ さつまい 牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名	さつまい		(3) 作り方
(2) 1人分の材料			①さつまいも、にんじん、だいこんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、豆腐はさいの目切り、長ねぎは斜め切りにする。
豚もも肉	10 g	水	120 g
さつまいも	20 g		
にんじん	10 g		
だいこん	10 g		
こんにゃく	10 g		
豆腐	20 g		
長ねぎ	10 g		
小松菜	5 g		
みそ	8 g		
さば節	3 g		
			②小松菜はゆでて、ざく切りにする。
			③さば節でだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、こんにゃく、さつまいも、豆腐を順に煮る。
			④材料が煮えたら、みそ、長ねぎ、小松菜を入れて仕上げる。

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 さつまいも 米 にんじん いわし だいこん キャベツ 小松菜	67%

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、千産千消の説明、給食委員会からのクイズ、市内農家さんへのインタビューを放送した。
給食時間に学級を訪問し、地場産物の話をした。
献立表、給食だより、HPに掲載した。

5 11月の指導回数

16回

6 その他

本市の特産物である「みりん」の絞り粕「こぼれ梅」を給食に使用し、こぼれ梅を販売する酒屋の方にインタビューした動画を校内放送で流した。動画はHPにも掲載した。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

流山市立新川小学校

1 献立

献立	
大根の中華風混ぜご飯 味噌照り焼きチキン 中華コーンスープ 牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 味噌照り焼きチキン	(3) 作り方 ①しょうが、にんにくはすりおろしておく。 ②みそ、しょうが、にんにく、しょうゆ、ごま油、こしょう、みりんを合わせタレを作る。 ③鶏肉をタレに漬け込む。 ④③をオーブンで焼く。
(2) 1人分の材料 鶏もも肉 40 g みそ 2 g しょうが 0.8 g にんにく 0.8 g しょうゆ 0.2 g ごま油 2 g こしょう 0.01 g みりん 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）
米 牛乳 鶏肉 卵 ねぎ 大根 にんじん	83%

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（産地の記載）
校内放送の活用（給食委員会が地場産物を紹介）
給食時間の巡回訪問

5 11月の指導回数

23回

6 その他


5年生家庭科での調理実習で、給食でも使用している市内の農家の野菜を使用した。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

流山市立東小学校

1 献立

献立	
牛乳 ご飯 のりの佃煮 鱈フライ 小松菜のごま和え さつま芋の豚汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 のりの佃煮	(3) 作り方 ① 刻みのりを水にひたし、湿らせて、水からあげる。 ② 水・砂糖・しょう油・みりん・酒を煮立たせて、刻みのりを入れて煮つめる。 ③ 水溶きでん粉でとめる。
(2) 1人分の材料 刻みのり 1.2 g 水 10 g 砂糖 2 g しょう油 3 g みりん 1 g 酒 1 g でん粉 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 小松菜 わけねぎ さつま芋 鱈 豆腐 人参 大根 キャベツ 刻みのり 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

授業での取組
給食だより・給食メモの活用
献立表の記載
校内放送の活用
HPの活用

5 11月の指導回数

16回

6 その他

千葉県や流山市の特産物や農産物を活用した給食メニューの募集

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

流山市立江戸川台小学校

1 献立

献立	
キンパ風手巻きご飯 牛乳 キムチ入り味噌スープ あべかわ芋	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 あべかわ芋</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <p>さつまいも 60g 揚げ油 6g きな粉 5g 砂糖 5g 塩 0.03g</p>	<p>(3) 作り方</p> <p>①さつまいもは、厚み1.5cmいちょう切りにする。水にさらし、水気をよく切る。 ②さつまいもを素揚げする。油を切り、粗熱を冷ます。 ③きな粉、砂糖、少量の塩を混ぜ合わせておく。 ④さつまいもの粗熱が冷めたら、③のきな粉と和える。</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 小松菜 にんじん 白菜 わけぎ さつまいも 海苔	72%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

毎月の献立表、給食だよりに地産地消の特集記事を記載。
毎日の給食委員会の校内放送で、地産地消の目的を初日に話した。
また、地産地消の食材を使用した献立では、給食委員会の校内放送で食材の説明をした。七五三のお祝い献立、和食の日にも、地産地消食材を使用し、PRした。

5 11月の指導回数

12回

6 その他

6月の県民の日、11月の地産地消、1月の給食週間に合わせ、千葉県産の食材を使用した「チーバくんシチュー」の献立を実施している。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

流山市立東深井小学校

1 献立

献立	
ごはん 手作りひじきふりかけ 小松菜の味噌汁 ねぎすきじゃが ちばにんじんゼリー	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 手作りひじきふりかけ (2) 1人分の材料 乾燥ひじき 1.4g 鰹節 1.4g しょうゆ 1.5g 砂糖 1.8g みりん 1.7g 酒 1g ごま 3g ちりめんじゃこ 3g	(3) 作り方 ①乾燥ひじきは少なめの水（ひじきの3～4倍の重量）で戻す。 ②ごま、ちりめんじゃこ、鰹節は乾煎りする。 ③鍋に砂糖と酒を入れ、ひじきを煮る。 ④③が沸騰したら、みりとしょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮る。 ⑤④のひじき、②のごま、ちりめんじゃこ、鰹節を合わせて混ぜる。
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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）
ひじき	豆腐	小松菜	にんじん	65%
わけねぎ	牛乳	米	ちばにんじんゼリー	

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送を活用し、千葉県産の食材を紹介
千産千消月間について給食メモ配付
給食だよりで千産千消について紹介
2年生が近隣農家でさつまいも収穫体験をした翌日、収穫したさつまいもを使った給食（さつまいもごはん）を提供
ホームページで千産千消給食の紹介

5 11月の指導回数

28回

6 その他

年に3回ほど、千葉県産の食材を使用した「チーバくんシチュー」の献立でチーバくんを探せを実施している。（チーバくんを引き当て、完食したらチーバくん賞を配付）

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

流山市立緒ヶ崎小学校

1 献立

献立	
さつまいもごはん イワシのかば焼き 磯香和え 流山白みりんみそ汁 牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 流山白みりんみそ汁	(3) 作り方 ①人参、大根はいちょう切り、えのきは1/2カット、玉葱は薄切り、ほうれんそうは2cm幅カット、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにする。 ②昆布と混合節でだしをとる。 ③だしにみりん、こぼれ梅、人参を入れ、煮る。 ④玉葱、大根、えのきを入れ、煮る。 ⑤豆腐を入れる。 ⑥みそを入れる。 ⑦ねぎ、ほうれんそうを入れて、仕上げる。
(2) 1人分の材料 にんじん 10g えのきたけ 10g だいこん 30g たまねぎ 15g とうふ 30g ほうれんそう 10g 根深ねぎ 5g 混合節 4g だし昆布 0.3g みりん 8.5g	こぼれ梅 1.9g みそ 6g 水 95g

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	80%
さつまいも だいこん	
いわし ほうれんそう	
小松菜 ねぎ	

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。
給食時間にテレビにて情報提供。
献立表への記載。

5 11月の指導回数

40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

流山市立向小金小学校

1 献立

献立	
牛乳 麦ご飯 ひじきのふりかけ 角揚げの煮物 さつまいも豚汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 ひじきのふりかけ	(3) 作り方
(2) 1人分の材料 干しひじき 1g きび砂糖 2.2g しょうゆ 2.2g 本みりん 0.8g 清酒 1g 食塩 0.05g ちりめんじゃこ 2g かつおぶし 2g 白いりごま 3g ダイスアーモンド 2g	①干しひじきは、水で戻し、調味料(きび砂糖・しょうゆ・本みりん・清酒・食塩)で煮て、味を調える。 ②ちりめんじゃこ、かつおぶし、白いりごま、アーモンドはそれぞれから煎りする。 ③白いりごまは、から煎り後、半摺りする。 ④調味料で煮たひじきの中に、から煎りしたちりめんじゃこ、かつおぶし、アーモンド、半摺りした白ごまを混ぜ合わせ、煮詰める。 ⑤水分がある程度なくなれば、出来上がり。

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 さやいんげん 干しひじき 青ねぎ 大根 鶏もも肉 豚もも肉	60%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・校内放送を活用。
・給食時間における巡回訪問とお話。
・給食時間における一口メモの活用。
・さつまいもの栽培収穫体験。

5 11月の指導回数

9回

6 その他

・流山市産の本みりんを使用したメニューを積極的に給食に取り入れている。
・通年、流山市産の精白米と本みりんを使用し、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

流山市立西初石小学校

1 献立

献立	
牛乳	
小松菜とじゃこのごはん	
いわしフライ	
のり和え	
さつまいものみそ汁	
お米のデザート	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 小松菜とじゃこのごはん</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="1"> <tr><td>米</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>麦</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>78 g</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>ちりめん</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>白いりごま</td><td>2 g</td></tr> </table>	米	60 g	麦	3 g	水	78 g	小松菜	10 g	ちりめん	3 g	しょうゆ	2 g	みりん	2 g	白いりごま	2 g	<p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①炊飯する。 ②小松菜は下ゆでする。 ③小松菜とちりめんを炒める。 ④しょうゆ、みりんを加えさらに水分を飛ばすように炒める。 ⑤ごまを加えて仕上げる。 ⑥ごはんと具をよく混ぜる。
米	60 g																
麦	3 g																
水	78 g																
小松菜	10 g																
ちりめん	3 g																
しょうゆ	2 g																
みりん	2 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="1"> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>いわし</td> <td>ほうれんそう</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>さつまいも</td> <td>大根</td> <td>長葱</td> </tr> <tr> <td>のり</td> <td>小松菜</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	牛乳	米	いわし	ほうれんそう	にんじん	さつまいも	大根	長葱	のり	小松菜			75%
牛乳	米	いわし	ほうれんそう										
にんじん	さつまいも	大根	長葱										
のり	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

給食メモを配付し千産千消の利点や取り組み、千葉県の特産物について周知した。
お昼の校内放送で当日使用した流山産の食材の紹介と千葉県産の食材について説明した。
教室訪問で当日使用した流山産の小松菜とほうれんそうと長葱を紹介し、栄養について説明した。

5 11月の指導回数

10回

6 その他

特になし

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

流山市立小山小学校

1 献立

献立	
ごはん 牛乳 いわしフライ のり和え さつま汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 のり和え	(3) 作り方 ①ほうれん草とキャベツはざく切りにカットし、下茹で後、冷却する。もやしも下茹で後、冷却する。 ②にんじんは千切りにカットし、下茹で後、冷却する。 ③きざみのり以外の調味料を全て合わせて煮立たせて、冷却する。 ④冷却した野菜と調味料を和える。 ⑤きざみのりを和える。 ⑥味を調える。
(2) 1人分の材料 ほうれん草 20g キャベツ 25g もやし 20g にんじん 5g きざみのり 0.3g しょうゆ 2g 穀物酢 2g 砂糖 1g ごま油 1g	

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目	地場産物の割合（金額ベース）
米 牛乳 いわし ほうれん草 にんじん きざみのり さつまいも ねぎ	74%

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
給食便りの活用
給食放送時に給食委員会による放送ひとくちメモの活用

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

流山市立長崎小学校

1 献立

献立	
牛乳	
ご飯	
いわしフライ	
ひじきの炒め煮 流山みりんのみそ汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 流山みりんのみそ汁</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>にんじん</td> <td>10g</td> <td>淡色辛みそ</td> <td>8g</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>30g</td> <td>水</td> <td>120g</td> </tr> <tr> <td>しめじ</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>白菜</td> <td>20g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>5g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>小松菜</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>酒かす(みりん)</td> <td>2g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>9g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>削り節</td> <td>3g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	にんじん	10g	淡色辛みそ	8g	玉ねぎ	30g	水	120g	しめじ	10g			白菜	20g			油揚げ	5g			ねぎ	10g			小松菜	10g			酒かす(みりん)	2g			みりん	9g			削り節	3g			<p>(3) 作り方</p> <p>①野菜を切る。にんじん・いちょう、玉ねぎ・スライス、白菜・短冊、ねぎ・小口、小松菜・2cm。</p> <p>②だしを取り、その一部で酒かす(みりん)を溶く。油揚げを油抜きする。</p> <p>③だしに、みりん・酒かす(みりん)を入れてから、材料を加えていく。</p> <p>④火が通ったら、みそを加えて仕上げる。</p>
にんじん	10g	淡色辛みそ	8g																																						
玉ねぎ	30g	水	120g																																						
しめじ	10g																																								
白菜	20g																																								
油揚げ	5g																																								
ねぎ	10g																																								
小松菜	10g																																								
酒かす(みりん)	2g																																								
みりん	9g																																								
削り節	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)
牛乳	77%
米	
いわし	
ひじき	
にんじん	
白菜	
ねぎ	
小松菜	
れんこん	

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食だよりの活用
給食時間の巡回訪問
献立表への記載
校内放送の活用

5 11月の指導回数

9回

6 その他

レシピを募集し、給食で提供し紹介

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

流山市立流山北小学校

1 献立

献立	
ひじきごはん	
いわしフライ	
さつまいものみそ汁 牛乳	

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>65 g</td> <td>しょうゆ</td> <td>6 g</td> </tr> <tr> <td>大麦</td> <td>1.5 g</td> <td>酒</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>78 g</td> <td>みりん</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>ひじき</td> <td>2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>15 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>鶏ももひき肉</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>冷凍グリーンピース</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>だし</td> <td>8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	米	65 g	しょうゆ	6 g	大麦	1.5 g	酒	1 g	水	78 g	みりん	2 g	ひじき	2 g			にんじん	15 g			鶏ももひき肉	10 g			油揚げ	5 g			冷凍グリーンピース	3 g			だし	8 g			砂糖	3 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①米は浸水後、大麦を混ぜて炊く。</p> <p>②ひじきは水で30分ほど戻しておく。油揚げは短冊切りにし熱湯を回しかけ油抜きする。にんじんは千切りにする。</p> <p>③だしを沸騰させ、ひき肉を入れアクをとる。</p> <p>④③に調味料、戻したひじき、にんじん、油揚げを加えて煮る。</p> <p>⑤汁気が少なくなってきてほぼ煮えたら、グリーンピースを入れてひと煮立ちさせる。</p> <p>⑥炊きあがったごはんに⑤を混ぜこむ。</p>
米	65 g	しょうゆ	6 g																																						
大麦	1.5 g	酒	1 g																																						
水	78 g	みりん	2 g																																						
ひじき	2 g																																								
にんじん	15 g																																								
鶏ももひき肉	10 g																																								
油揚げ	5 g																																								
冷凍グリーンピース	3 g																																								
だし	8 g																																								
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）												
<table border="0"> <tr> <td>米</td> <td>ひじき</td> <td>にんじん</td> <td>いわし</td> </tr> <tr> <td>さつまいも</td> <td>だいこん</td> <td>ねぎ</td> <td>小松菜</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	米	ひじき	にんじん	いわし	さつまいも	だいこん	ねぎ	小松菜	牛乳				74%
米	ひじき	にんじん	いわし										
さつまいも	だいこん	ねぎ	小松菜										
牛乳													

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食一口メモを配付し、千葉県産・流山市産食材の周知
給食委員会による給食中の校内放送を活用し、地産地消のついで説明
給食だよりで千産千消デーの紹介

5 11月の指導回数

16回

6 その他

近隣小学校3校で、本市の特産物であるみりんを使ったレシピを児童から募集し、実際に給食で提供した。
地元農家との連携による、ほうれんそう・小松菜畑の見学と野菜の収穫体験活動を実施した。
年間を通して、流山市産・千葉県産の米、市内産の小松菜・青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

流山市立西深井小学校

1 献立

献立	
牛乳	
すき焼き丼	
小松菜のおかか和え いわしのつみれ汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 小松菜のおかか和え</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>こまつな</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>かつおぶし</td><td>0.5 g</td></tr> </table>	こまつな	20 g	もやし	20 g	にんじん	10 g	キャベツ	20 g	しょうゆ	3 g	砂糖	2 g	みりん	1 g	だし汁	2 g	かつおぶし	0.5 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①小松菜は3センチのざく切り、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切りにし、それぞれゆでて水冷で冷まし、冷蔵庫に保存。</p> <p>②もやしはゆでて、水で冷やし、冷蔵庫に保存。</p> <p>③しょうゆ、砂糖、みりん、だし汁を合わせてタレをつくる。</p> <p>④野菜を和えて、タレをかけ、最後にかつおぶしをふる。</p>
こまつな	20 g																		
もやし	20 g																		
にんじん	10 g																		
キャベツ	20 g																		
しょうゆ	3 g																		
砂糖	2 g																		
みりん	1 g																		
だし汁	2 g																		
かつおぶし	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>米</td><td>牛乳</td><td>キャベツ</td><td>大根</td></tr> <tr><td>人参</td><td>ねぎ</td><td>豚肉</td><td>いわしつみれ</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	米	牛乳	キャベツ	大根	人参	ねぎ	豚肉	いわしつみれ	小松菜				72%
米	牛乳	キャベツ	大根										
人参	ねぎ	豚肉	いわしつみれ										
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

給食時間に校内放送を活用し、地産地消について説明
給食だよりを活用し、地産地消の説明と周知
給食時間における学級訪問

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

流山市立南流山小学校

1 献立

献立	
ごはん	
鱈フライ	
ひじきとはすのゴマサラダ	
さつまいも豚汁	
牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 さつまいも豚汁	(3) 作り方 ①人参、大根、さつまいもはいちょう切り、長ねぎは斜め切り、青ねぎ、小松菜は1cm幅に切る。 ②こんにゃくは下茹でをする。 ③サバ節と昆布で出汁を取り、豚肉、人参、大根を入れて煮る。 ④あくを取った後、こんにゃく、豆腐、薩摩芋を入れる。 ⑤味噌で味を調え、仕上げに小松菜と長ねぎと青ねぎを入れる。 ⑥中心温度を確認し、配缶する。
(2) 1人分の材料	
豚もも肉 10g	出し昆布 0.2g
人参 5g	赤味噌 3.5g
大根 15g	白味噌 4g
さつまいも 18g	
こんにゃく 10g	
豆腐 10g	
長ねぎ 10g	
青ねぎ 7g	
小松菜 5g	
サバ削り節 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 青ねぎ 大根 牛乳 はす さつまいも 鱈 小松菜 ひじき 人参	75%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送の活用し、地産地消について説明した。
流山市の特産品のひとつである、こぼれ梅やみりんを活用したメニューを実施した。

5 11月の指導回数

8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

流山市立おおぐろの森小学校

1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
いわしフライ	
のり和え さつま汁	

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> <table border="0"> <tr><td>ほうれん草</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>刻みのり</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1 g</td></tr> </table>	ほうれん草	20 g	キャベツ	25 g	もやし	20 g	にんじん	5 g	刻みのり	0.3 g	しょうゆ	2 g	酢	2 g	砂糖	1 g	ごま油	1 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじんは千切り、ほうれん草は3cm程度に切る。</p> <p>②野菜をゆで、冷やす。</p> <p>③調味料を煮立てて和え衣を作り、冷やす。</p> <p>④野菜・刻みのり・和え衣を合わせる。</p>
ほうれん草	20 g																		
キャベツ	25 g																		
もやし	20 g																		
にんじん	5 g																		
刻みのり	0.3 g																		
しょうゆ	2 g																		
酢	2 g																		
砂糖	1 g																		
ごま油	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）
牛乳	73%
米	
いわし	
ほうれん草	
キャベツ	
もやし	
にんじん	
のり	
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

校内放送にて、当日に使用している地産地消について説明した。
給食に時間において学級訪問を実施した。
近隣農家のほうれん草を使用し、収穫の様子を取材した映像を視聴させた。
給食だよりに地場産物を利用することの利点について記載した。

5 11月の指導回数

19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

流山市立北部中学校(北部調理場)

1 献立

献立	
牛乳	
ひじきご飯	
イワシの磯辺揚げ	
野菜の梅おかか和え	
ゆばのすまし汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 ひじきご飯</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>米</td> <td>90 g</td> <td>だし汁</td> <td>4 g</td> </tr> <tr> <td>押麦</td> <td>3 g</td> <td>白炒りごま</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>濃口醤油</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>110 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>芽ひじき</td> <td>2.5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>料理酒</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>三温糖</td> <td>1.5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	米	90 g	だし汁	4 g	押麦	3 g	白炒りごま	2 g	濃口醤油	1 g			水	110 g			芽ひじき	2.5 g			油揚げ	5 g			人参	5 g			サラダ油	1 g			料理酒	1 g			三温糖	1.5 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①米と麦を洗米・浸漬させ、醤油を入れて炊飯する。</p> <p>②油揚げ、にんじんは5mm幅のせん切りにする。</p> <p>③具を炒めて、だし汁・調味料を入れて煮る。</p> <p>④ご飯に具とごまを入れて混ぜる。</p>
米	90 g	だし汁	4 g																																						
押麦	3 g	白炒りごま	2 g																																						
濃口醤油	1 g																																								
水	110 g																																								
芽ひじき	2.5 g																																								
油揚げ	5 g																																								
人参	5 g																																								
サラダ油	1 g																																								
料理酒	1 g																																								
三温糖	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	イワシ	ひじき	小松菜	61%
人参	牛乳			

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送の活用（地産地消について）
「今日の給食」（配付物）に、地産地消の内容を記載
給食時間における学級訪問

5 11月の指導回数

8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

八木調理場

1 献立

献立	
牛乳	
鱈の韓国風かば焼き丼	
ナムル キムチ入り豚汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 ナムル</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <p>小松菜 30 g もやし 30 g 人参 10 g 上白糖 0.5 g 塩 0.15 g 穀物酢 1 g 醤油 2 g ごま油 2 g</p>	<p>(3) 作り方</p> <p>①にんじんは5mm幅のせん切り、小松菜はざく切りにカットする。 ②野菜はすべて茹で、冷やす。 ③上白糖、塩、穀物酢、醤油、ごま油を合わせ、加熱し、冷やす。 ④野菜とタレを和える。</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 長ねぎ 小松菜 人参 大根	60%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食委員会が校内放送で地産地消について説明
給食日より、ホームページを活用し、保護者へ周知
給食の時間の教室訪問（実物を使い、特産物を紹介）
動画による市内農家と地産地消についての紹介

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

流山市南流山調理場

1 献立

献立	
ごはん 牛乳 いわしフライ のりあえ さつまいものこぼれ梅豚汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 さつまいものこぼれ梅豚汁	(3) 作り方 ①削り節と昆布でだしをとる。こぼれ梅は、お湯で溶いておく。 ②にんじん・大根はいちょう切り、さつまいもは皮をむいて1cm厚のいちょう切りにする。 ③ごぼうは1/2斜め切り、豆腐はさいの目切りにする。 ④長ねぎは小口切りにし、わけねぎは1cmの長さに切る。 ⑤サラダ油を熱し、豚肉を炒め、酒をいれる。 ⑥にんじん、大根、ごぼうを加えて、炒める。 ⑦だし汁を入れ、あくをとる。こぼれ梅を入れる。 ⑧さつまいも加え、煮えたら、豆腐をいれる。 ⑨みそを加え、長ねぎとわけねぎを入れる。
(2) 1人分の材料	
豚肉 10g わけねぎ 5g	
酒 1g 赤みそ 7.6g	
サラダ油 1g 白みそ 5.7g	
にんじん 10g 削り節 3g	
大根 20g だし昆布 0.2g	
さつまいも 30g 水 160g	
ごぼう 5g	
木綿豆腐 30g	
こぼれ梅 3g	
長ねぎ 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 にんじん 大根 さつまいも わけねぎ	65%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食だよりに千産千消月間の取組について掲載
掲示物の作成（千葉県産や流山市産食材の紹介、千産千消の説明）
給食メモ、給食時間の放送（当日使用した流山市産や千葉県産食材の紹介、千産千消の説明）
ホームページで給食の紹介（千葉県産・流山市産食材等の紹介）

5 11月の指導回数

25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

流山市西初石調理場

1 献立

献立	
牛乳	
雑穀ごはん	
鰯の甘露煮	
小松菜のナッツ和え かぶの味噌汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 小松菜のナッツ和え</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>小松菜</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>粉末アーモンド</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>ダイスアーモンド</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>白いりごま</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>2 g</td></tr> </table>	小松菜	30 g	キャベツ	20 g	もやし	30 g	にんじん	10 g	粉末アーモンド	3 g	ダイスアーモンド	3 g	白いりごま	1.5 g	しょうゆ	3.5 g	三温糖	2 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①野菜類は洗浄し、キャベツと小松菜はざく切り、にんじんは5mm幅にカットする。</p> <p>②①を茹で、水冷し、水をよく切り冷却する。</p> <p>③アーモンド、ごまはオーブンで焼き、冷却する。</p> <p>④しょうゆと三温糖は加熱し、冷却する。</p> <p>⑤②、③、④をよく和える。</p>
小松菜	30 g																		
キャベツ	20 g																		
もやし	30 g																		
にんじん	10 g																		
粉末アーモンド	3 g																		
ダイスアーモンド	3 g																		
白いりごま	1.5 g																		
しょうゆ	3.5 g																		
三温糖	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" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">米</td> <td style="text-align: center;">牛乳</td> <td style="text-align: center;">鰯</td> <td style="text-align: center;">かぶ</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">かぶの葉</td> <td style="text-align: center;">にんじん</td> <td style="text-align: center;">根深ねぎ</td> <td style="text-align: center;">小松菜</td> </tr> </table>	米	牛乳	鰯	かぶ	かぶの葉	にんじん	根深ねぎ	小松菜	70%
米	牛乳	鰯	かぶ						
かぶの葉	にんじん	根深ねぎ	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

給食時の放送で、地産地消についての利点や千産千消の取り組み、今日使用する県内産、市内産の食材について紹介する。
給食だよりで、地産地消について紹介する。
食育の「和食の良さ」の授業で千産千消についても触れる。

5 11月の指導回数

12回

6 その他

市内農産物の使用（米、根深ねぎ、小松菜、しいたけ等）
7月に学校の畑で収穫したじゃがいもを給食で提供した。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

流山市立おおたかの森小・中学校

1 献立

献立	
鶏ごぼうご飯 牛乳 いわしの薬味ソースかけ さつまいも汁 ちばにんじんゼリー	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 さつまいも汁	(3) 作り方
(2) 1人分の材料	①こんにゃくは下ゆでする。豆腐はさいのめに切る。 さつまいも、にんじん、大根はいちょう切り、青ねぎは1cm幅に切る。 小松菜は下ゆですてざく切りにする。
鶏肉 15g だしパック 2g	②だしをとり、鶏肉、にんじん、大根、さつまいもの順に煮る。
さつまいも 15g 水 130g	③こんにゃく、豆腐を加える。
にんじん 10g	④みそで味をととのえ、青ねぎと小松菜を入れる。
大根 20g	
青ねぎ 10g	
こんにゃく 10g	
豆腐 15g	
小松菜 10g	
赤みそ 6g	
白みそ 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 にんじん 長ねぎ さつまいも 大根 青ねぎ 小松菜 にんじんゼリー いわし	72%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食だよりを発行した。
給食委員会による給食中の放送を行った。
学校ホームページを活用した。

5 11月の指導回数

10回

6 その他

特になし

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

流山市立おおぐろの森中学校

1 献立

献立	
ご飯(粒すけ) 牛乳 鰯のけんちん照り焼き ごま和え 千葉県産さつま汁 千葉県産焼きのり	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 鰯のけんちん照り焼き	(3) 作り方 ①鰯はトレーにのせて、オープン180℃15分で焼く。 ②人参は千切り、えのきは1/2カットする。生姜はおろしておく。 ③ごま油で人参を炒め、しんなりしてきたらえのきを加える。 ④③にだし汁を入れ、調味料を加える。 ⑤味を調べてからおろし生姜を入れる。
(2) 1人分の材料 鰯 40g 人参 5g えのき 5g ごま油 0.5g 塩 0.3g 砂糖 1g 酒 1.5g 本みりん 1.5g しょう油 2g 生姜 0.3g	だし汁 20g 澱粉 0.3g 水 0.6g

3 給食で活用した地場産物(県内農林水産物)

品目	地場産物の割合(金額ベース)
米 小松菜 もやし 牛乳 キャベツ さつま芋 鰯 大根 人参 長ねぎ	95%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

毎日の給食時間の校内放送を活用し、県内や市内の地場産物の活用についてや食材の知識、栄養についてを説明。
学校のHPにおいても、給食の写真と説明を掲載して、保護者や地域、関係者にも広く千産千消について伝えた。
給食だよりに「千産千消デー」や地場産物の活用について掲載した。

5 11月の指導回数

13回

6 その他

流山市の小松菜の生産者や農家研究会の方と契約し、市内産の農作物を提供している。
7月に地元の枝豆生産者と連携し、3年生徒に収穫体験を実施し、給食で全校で味わった。
6月、千葉県産のそら豆のさやむきを実施し、給食で全校で味わった。