

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

東金市立東小学校

1 献立

献立	
切干ごはん いわし揚げ玉フライ 江戸菜ピーナッツあえ さつまじる 牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 江戸菜ピーナッツあえ	(3) 作り方 ①砂糖としょうゆをまぜ、とろみがつくまで加熱する。 ②江戸菜は3cmの長さにカットし、ボイル、冷却する。 ③もやしは水からゆで、冷却する。 ④ピーナッツはオーブンで焼き、フードプロセッサーにかけて粗みじん切りにする。 ⑤材料をすべて和える。
(2) 1人分の材料 江戸菜 19g もやし 17g 砂糖 1.4g 濃口しょうゆ 2.1g ピーナッツ 2.1g	

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）
牛乳 米 人参 江戸菜 もやし さつまいも 長ねぎ 大根 切干大根 いわし 豚肉 鶏肉 ピーナッツ 油揚げ 木綿豆腐	87%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食メモを各クラスに配付し、地場産物の紹介をした。
校内放送を活用し、地産地消について説明をした。

5 11月の指導回数

11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

東金市立鶯嶺小学校

1 献立

献立	
ご飯（5年生が育てた米）	
牛乳	
いわしの蒲焼	
切干大根の煮物 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 さつま汁</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>鶏もも小間</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>さつまいも</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>長葱</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>板こんにゃく</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>木綿豆腐</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>赤味噌</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>白味噌</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>鰹だしパック</td><td>1.4 g</td></tr> </table>	鶏もも小間	10 g	にんじん	10 g	だいこん	15 g	さつまいも	20 g	長葱	10 g	板こんにゃく	10 g	木綿豆腐	15 g	赤味噌	3.5 g	白味噌	4.3 g	鰹だしパック	1.4 g	<p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①にんじんとだいこんは2mmのちょう切り、長葱は小口切りにする。 ②さつまいもは1cmのちょう切りにし、水にさらす。 ③こんにゃくは色紙切りにし、茹でてアク抜きをする。豆腐はさいの目切りにする。 ④だしパックでだしをとる。だしがとれたら鶏肉を入れる。 ⑤鶏肉に火が通ったら、にんじん、だいこんの順に加える。 ⑥しばらく煮たら、こんにゃくとさつまいもを加える。 ⑦豆腐を加える。だしで溶いた味噌を入れる。長葱を加えて仕上げる。
鶏もも小間	10 g																				
にんじん	10 g																				
だいこん	15 g																				
さつまいも	20 g																				
長葱	10 g																				
板こんにゃく	10 g																				
木綿豆腐	15 g																				
赤味噌	3.5 g																				
白味噌	4.3 g																				
鰹だしパック	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	いわし	にんじん	だいこん	82%
長葱	さつまいも	切干大根	牛乳	

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・給食だよりを活用した「千産千消」の取組や地場産物の紹介。
・地産地消に関する掲示物の作成。
・給食時に校内放送で地産地消の取組と地場産物の紹介（給食委員会の児童と連携）。
・5年生の児童が考えたお米の名前や紹介文・キャラクターを載せた資料を各クラスに配付。
・給食時の教室訪問。

5 11月の指導回数

12回

6 その他

・1学期にJAから納品してもらった近隣市町村産のメロンやすいか、とうもろこしを提供した。
・みのりの郷東金からその時季にとれる地場産物を納品してもらい、給食で提供している。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

東金市立城西小学校

1 献立

献立	
わかめご飯 卵焼き 江戸菜のおひたし 手作りつみれ汁 千葉にんじんゼリー 牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 江戸菜のおひたし (2) 1人分の材料 江戸菜 15g もやし 15g 人参 5g 醤油 1.9g みりん 1.1g きざみのり 0.2g いりごま 0.7g	(3) 作り方 ①江戸菜は2cmにカット、人参は千切りにする。 ②野菜をゆでて、冷却する。 ③醤油、みりんを煮立たせ、冷ます。 ④きざみのり、いりごまをそれぞれ炒る。 ⑤材料を和える。
--	---

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目				地場産物の割合（金額ベース）
米	牛乳	江戸菜	もやし	40%
人参	海苔	いわし	生姜	
長葱	大根	千葉にんじんゼリー		

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、地産地消について説明。（旬の食べ物は栄養が豊富にある、地産地消の意味、メリット。）
給食の時間における学級訪問。
献立表・給食だよりに記載。
一口メモ・ホワイトボードの活用。
教材・掲示物の作成、掲示。

5 11月の指導回数

12回

6 その他

東金市道の駅「みのりの郷」で作られた米粉を使用した献立を2～3ヶ月に1度実施している。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

東金市立丘山小学校

1 献立

献立	
ごはん（つぶすけ）	
千葉県産かつおフライ	
江戸菜ナムル	
かぶのみそ汁	
落花生みそ	
牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 落花生みそ</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <p>乾燥らっかせい 7g 上白糖 3.5g 赤みそ 2.1g 酒 2.1g サラダ油 0.7g</p>	<p>(3) 作り方</p> <p>①らっかせいは、150°Cのオーブンで15～20分間加熱しておく。 ②油をしき、①のらっかせいを入れ香ばしくなるまで5分程炒める。 ③一旦火を止めてから調味料を加え、混ぜ合わせる。 ④再び火をつけて、1～2分加熱する。</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	86%
牛乳	
かつお	
江戸菜	
もやし	
豚肉	
かぶ	
小松菜	
だいこん	
にんじん	
らっかせい	

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・給食だよりにて「千産千消デー」についてのお知らせと取組内容の紹介。
・給食時の校内放送。（地産地消について、千葉の食材クイズ、給食に使用した県産食材の紹介など）
・掲示物の作成（給食委員会によるクイズ、つぶすけについて、食料自給率と地産地消についてなど）
・実物野菜の展示（はてなボックス使用）および、1年生で野菜に関する授業の実践。
・1、2年生が収穫したさつまいもを給食で提供し、収穫の喜びを全校で共有。

5 11月の指導回数

16回

6 その他

6月に地場産のとうもろこしの皮むきを3年生が行い、給食で提供した。
7月に地場産のプラムを給食で提供し、プラム農家の1年間がわかる掲示物を作成した。
ちば150周年記念事業パートナーに登録し、毎月19日（食育の日）に千葉県の郷土料理を提供している。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

東金市立正気小学校

1 献立

献立	
牛乳	
むぎごはん	
いわしのかばやき	
江戸菜の Pasta 豚肉とキャベツのみそ汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 江戸菜の Pasta</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>オリーブオイル</td> <td>1g</td> <td>コンソメ</td> <td>0.4g</td> </tr> <tr> <td>鷹の爪</td> <td>0.01g</td> <td>濃口しょうゆ</td> <td>1g</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>0.15g</td> <td>スパゲッティ</td> <td>12.5g</td> </tr> <tr> <td>豚小間肉</td> <td>8g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>1g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>エリンギ</td> <td>4g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>4g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>江戸菜</td> <td>7.5g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>0.1g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>白コショウ</td> <td>0.01g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	オリーブオイル	1g	コンソメ	0.4g	鷹の爪	0.01g	濃口しょうゆ	1g	にんにく	0.15g	スパゲッティ	12.5g	豚小間肉	8g			酒	1g			エリンギ	4g			ねぎ	4g			江戸菜	7.5g			食塩	0.1g			白コショウ	0.01g			<p>(3) 作り方</p> <p>①鷹の爪は、半分に折って種を除く。にんにくは、みじん切り。</p> <p>②エリンギは、短冊切り。ねぎは、斜め薄切りにする。</p> <p>③江戸菜の茎は細かく刻み、葉は細切りにして3cm幅に切る。</p> <p>④釜に、オリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れて火にかける。</p> <p>⑤にんにくの香りが立ちきつね色になったら、豚肉と酒を入れて炒める。</p> <p>⑥豚肉に火が通ったら、エリンギ、ねぎを入れて炒め調味料を入れる。</p> <p>⑦やや固めに茹でたスパゲッティを⑤に入れて味をととのえる。</p>
オリーブオイル	1g	コンソメ	0.4g																																						
鷹の爪	0.01g	濃口しょうゆ	1g																																						
にんにく	0.15g	スパゲッティ	12.5g																																						
豚小間肉	8g																																								
酒	1g																																								
エリンギ	4g																																								
ねぎ	4g																																								
江戸菜	7.5g																																								
食塩	0.1g																																								
白コショウ	0.01g																																								

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 江戸菜	74%
こめ だいこん いわし キャベツ ぶたにく 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

給食時間に配付する一口メモで、地場産物や郷土料理について紹介した。
給食時間の巡回訪問。
地場産物についての資料を掲示した。

5 11月の指導回数

14回

6 その他

東金市産のぶどうや山武地域で栽培されたとうもろこし、スイカ、メロン、いちご、にんじんを取り入れた給食の実施。
1年生は、栽培していたさつまいもについてのクイズを実施し、2年生では、トウモロコシの皮むき体験をして給食で提供した。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

東金市立豊成小学校

1 献立

献立	
房総風のり入りお雑煮	
鯉の南蛮漬け	
ほうれん草のピーナツあえ	
米粉のカスタードタルト	
牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 鯉の南蛮漬け</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>鯉切身</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>生姜</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>長ねぎ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.7 g</td></tr> </table>	鯉切身	40 g	片栗粉	4 g	生姜	0.3 g	長ねぎ	3 g	砂糖	3 g	酢	2.5 g	しょうゆ	3.5 g	ごま油	0.7 g	<p>(3) 作り方</p> <p>①生姜をすりおろして、鯉にまぶしておく。</p> <p>②砂糖、酢、しょうゆ、みじん切りにした長ねぎ、ごま油を合わせて加熱する。</p> <p>③鯉に片栗粉をつけて油で揚げる。</p> <p>④揚げた鯉の上から②のタレをかける。</p>
鯉切身	40 g																
片栗粉	4 g																
生姜	0.3 g																
長ねぎ	3 g																
砂糖	3 g																
酢	2.5 g																
しょうゆ	3.5 g																
ごま油	0.7 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）
鶏こま肉	里芋	長ねぎ	ピーナツ	83%
人参	江戸菜	のり	牛乳	
大根	鯉切身	ほうれん草	米粉	

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・ 献立表で紹介。
・ 給食の掲示で紹介。
・ お昼の放送で紹介。
・ 給食時間にクラスで紹介。

5 11月の指導回数

21回

6 その他

特になし。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

東金市立福岡小学校

1 献立

献立	
ごはん	
ぶりフライ	
江戸菜ののり和え	
豚肉と大根の煮物 牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 豚肉と大根の煮物</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>生姜</td> <td>0.3 g</td> <td>酒</td> <td>2.7 g</td> </tr> <tr> <td>豚ももコマ肉</td> <td>16 g</td> <td>みりん</td> <td>2.7 g</td> </tr> <tr> <td>豚バラコマ肉</td> <td>9 g</td> <td>醤油</td> <td>6.5 g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>18 g</td> <td>炒め油</td> <td></td> </tr> <tr> <td>こんにゃく</td> <td>20 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>70 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>いんげん</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>15 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>和風だし</td> <td>0.07 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>きび砂糖</td> <td>2.8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	生姜	0.3 g	酒	2.7 g	豚ももコマ肉	16 g	みりん	2.7 g	豚バラコマ肉	9 g	醤油	6.5 g	人参	18 g	炒め油		こんにゃく	20 g			大根	70 g			いんげん	5 g			水	15 g			和風だし	0.07 g			きび砂糖	2.8 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①生姜はみじん切り、人参・大根はいちょう切り、こんにゃくは色紙切りにして下茹でする。</p> <p>②いんげんは2cm幅に切り、下茹でする。</p> <p>③釜に油をしき、生姜からこんにゃくまで炒める。</p> <p>④水を加え煮立ったら、大根と調味料を入れ弱火で煮る。</p> <p>⑤最後にいんげんを加える。</p>
生姜	0.3 g	酒	2.7 g																																						
豚ももコマ肉	16 g	みりん	2.7 g																																						
豚バラコマ肉	9 g	醤油	6.5 g																																						
人参	18 g	炒め油																																							
こんにゃく	20 g																																								
大根	70 g																																								
いんげん	5 g																																								
水	15 g																																								
和風だし	0.07 g																																								
きび砂糖	2.8 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	ぶり	江戸菜	もやし	90%
人参	生姜	豚肉	こんにゃく	
大根	牛乳			

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表、給食だよりにて千葉県産・東金市産の食材紹介。
千葉県産の食材について掲示物を作成。
千産千消や当日の食材についての給食メモを配付。

5 11月の指導回数

10回

6 その他

農協や道の駅の協力により、山武郡市内で生産された野菜や果物を給食に取り入れている。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

東金市立日吉台小学校

1 献立

献立	
ひじきごはん	
いわしの揚げ玉フライ	
切り干し大根のさっぱり和え	
さつまいもと江戸菜の味噌汁	
牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 切り干し大根のさっぱり和え</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr><td>切り干し大根</td><td>5g</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>8g</td></tr> <tr><td>人参</td><td>8g</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>7g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.08g</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>1g</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1g</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>2g</td></tr> </table>	切り干し大根	5g	きゅうり	8g	人参	8g	コーン	7g	酢	2.1g	塩	0.08g	三温糖	1g	醤油	2.5g	ごま油	1g	白ごま	2g	<p>(3) 作り方</p> <p>①切り干し大根を水で戻してから、ザク切りにする。</p> <p>②きゅうりは2mm輪切り、人参は千切りにする。</p> <p>③切り干し大根、きゅうり、人参、コーンを茹でて冷ます。</p> <p>④酢、塩、砂糖、醤油、ごま油を混ぜ合わせて加熱し、冷ます。</p> <p>⑤野菜、調味料、ごまを和える。</p>
切り干し大根	5g																				
きゅうり	8g																				
人参	8g																				
コーン	7g																				
酢	2.1g																				
塩	0.08g																				
三温糖	1g																				
醤油	2.5g																				
ごま油	1g																				
白ごま	2g																				

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目				地場産物の割合（金額ベース）
米	牛乳	いわし	人参	80%
切り干し大根	きゅうり	さつまいも	冷凍サイコロ豆腐	
大根	ねぎ	江戸菜		

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食だよりを活用した千葉県産食材の紹介。
給食時間の教室訪問で児童への声かけ。

5 11月の指導回数

11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

東金市立東金中学校

1 献立

献立	
ご飯	
県産いわし揚げ玉フライ	
県産ひじきの炒め煮	
千葉の恵み汁	
千葉ポーク肉まん 牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 県産ひじきの炒め煮</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <p>ひじき 2.5 g 水 4 g</p> <p>大豆水煮 7.5 g</p> <p>さつま揚げ 7.5 g</p> <p>にんじん 9 g</p> <p>つきこんにゃく 7.5 g</p> <p>(冷) さやいんげん 5 g</p> <p>サラダ油 0.4 g</p> <p>本みりん 2.3 g</p> <p>しょうゆ 2.3 g</p> <p>上白糖 1.3 g</p>	<p>(3) 作り方</p> <p>①ひじきは戻す。つきこんにゃくは下茹でする</p> <p>②にんじんは千切り、さつま揚げは短冊切り、(冷) さやいんげんは1.5cmに切る。</p> <p>③サラダ油をひき、ひじきを炒め、つきこんにゃく、水を加えて炒め煮する。</p> <p>④中ほどでにんじん、さつま揚げ、ゆで大豆と調味料半分を加えて、弱火で煮る。</p> <p>⑤水分が少なくなってきたら、残りの調味料とさやいんげんを加え、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）												
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>米</td> <td>牛乳</td> <td>さつまいも</td> <td>長葱</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>大根</td> <td>白菜</td> <td>江戸菜</td> </tr> <tr> <td>豚肉</td> <td>鶏肉</td> <td>いわし</td> <td>ひじき</td> </tr> </table>	米	牛乳	さつまいも	長葱	にんじん	大根	白菜	江戸菜	豚肉	鶏肉	いわし	ひじき	89%
米	牛乳	さつまいも	長葱										
にんじん	大根	白菜	江戸菜										
豚肉	鶏肉	いわし	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

献立表に千産千消デーについて紹介。
PTA給食試食会を実施し、地場産物を紹介。
地場産物を紹介したクラス向けランチレターを発行し、学校のHPにも掲載。
給食時間における栄養教諭の学級訪問。
地場産物を紹介した掲示物を作成。

5 11月の指導回数

14回

6 その他

6月の県民の日に向けて千産千消献立を実施し、地場産物を紹介するランチレターを発行し、学校HPに掲載。
1月の学校給食週間に地元農協から人参の無償提供を受け、給食で活用する予定。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

東金市立東中学校

1 献立

献立	
麦ご飯（市内産粒すけ） 牛乳 いわしの揚げ玉フライ 磯香和え 東金たっぷり味噌汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 磯香和え</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table><tr><td>ほうれん草</td><td>20 g</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>4 g</td></tr><tr><td>もやし</td><td>23 g</td></tr><tr><td>きざみのり（県産）</td><td>0.4 g</td></tr><tr><td>濃い口しょうゆ</td><td>1.5 g</td></tr><tr><td>本みりん</td><td>0.5 g</td></tr></table>	ほうれん草	20 g	にんじん	4 g	もやし	23 g	きざみのり（県産）	0.4 g	濃い口しょうゆ	1.5 g	本みりん	0.5 g	<p>(3) 作り方</p> <ol style="list-style-type: none">①ほうれん草は3cmの長さに切りゆでて冷ましておく。②にんじんは、千切りにしゆでて冷ましておく。③もやしもゆでて冷ましておく。④のりは、乾煎りする。⑤濃い口しょうゆと本みりんは合わせておく。⑥ポウルに①・②・③の野菜を入れ、⑤の合わせ調味料を入れて和える。⑦⑥に④ののりを少しずつ加え和える。
ほうれん草	20 g												
にんじん	4 g												
もやし	23 g												
きざみのり（県産）	0.4 g												
濃い口しょうゆ	1.5 g												
本みりん	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）
米	牛乳	いわし	ほうれん草	81%
にんじん	もやし	きざみのり	豚肉	
大根	江戸菜			

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食だよりを活用した「千産千消デー」の周知
教室掲示用の給食一口メモで県産食材の紹介
給食時間に給食で使用した県産食材と千産千消デーについての校内放送
千葉県で多く生産されている食材を紹介する掲示物を作成し掲示

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

東金市立西中学校

1 献立

献立	
ご飯	
いわし揚げ玉フライ	
焼き肉サラダ	
鶏どせ風スープ	
りんご	
牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 焼き肉サラダ</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <table border="0"> <tr> <td>豚肉</td> <td>23 g</td> <td>上白糖</td> <td>1.2 g</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>0.2 g</td> <td>しょうゆ</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>生姜</td> <td>0.2 g</td> <td>米酢</td> <td>0.6 g</td> </tr> <tr> <td>上白糖</td> <td>0.8 g</td> <td>ごま油</td> <td>0.5 g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>1.2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>0.3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>0.3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>もやし</td> <td>25 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>15 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚肉	23 g	上白糖	1.2 g	にんにく	0.2 g	しょうゆ	2 g	生姜	0.2 g	米酢	0.6 g	上白糖	0.8 g	ごま油	0.5 g	しょうゆ	1.2 g			酒	0.3 g			サラダ油	0.3 g			人参	8 g			もやし	25 g			キャベツ	15 g			<p>(3) 作り方</p> <p>①にんにくと生姜をすりおろし、上白糖、しょうゆ、酒と合わせる。</p> <p>②回転釜にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。</p> <p>③豚肉の色が変わったら、①を入れて汁気がなくなるまで炒め、冷ましておく。</p> <p>④人参とキャベツは千切りにして加熱、冷却する。もやしも加熱、冷ましておく。</p> <p>⑤上白糖・しょうゆ・米酢・ごま油を合わせて加熱し、冷ましておく。</p> <p>⑥③と④を合わせ、⑤で調味する。</p>
豚肉	23 g	上白糖	1.2 g																																						
にんにく	0.2 g	しょうゆ	2 g																																						
生姜	0.2 g	米酢	0.6 g																																						
上白糖	0.8 g	ごま油	0.5 g																																						
しょうゆ	1.2 g																																								
酒	0.3 g																																								
サラダ油	0.3 g																																								
人参	8 g																																								
もやし	25 g																																								
キャベツ	15 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	豚肉	69%
人参	もやし	キャベツ	大根	
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

献立表や給食だよりにて、千産千消の説明や、地場産物を使用することの良さ、給食での取り組みについて知らせた。

5 11月の指導回数

献立表・給食だよりで千産千消デーについてお知らせできたが、栄養士不在のため、それ以外の指導ができなかった。

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

東金市立北中学校

1 献立

献立	
鶏そぼろご飯 厚焼きたまご にゅうめん ごま味噌和え 牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 ごま味噌和え	(3) 作り方 ①人参は千切り、キャベツは短冊切りにする。 ②野菜は、茹でて冷却する。 ③胡麻は、半ずりにして炒る。 ④砂糖、醤油、味噌、みりんは加熱して、冷却する。 ⑤野菜、胡麻、④のたれを和える。
(2) 1人分の材料 人参 7g キャベツ 25g もやし 30g ごま 2g 上白糖 1.2g 醤油 1.5g 味噌 1.6g みりん 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 鶏肉 卵 人参 ほうれん草 キャベツ もやし 牛乳	69%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表や一口メモに記載。
各教室をまわり、直接指導を行う。

5 11月の指導回数

10回

6 その他

特になし。