


# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名 睦沢町立睦沢小学校

## 1 当日の献立

献立	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鯖の文化干し</li> <li>・ひじきの炒り煮</li> <li>・かきたま汁</li> </ul>	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1)料理名 「ひじきの炒り煮」</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん (10g)</li> <li>・干し椎茸 (0.8g)</li> <li>・干しひじき (2.6g)</li> <li>・油揚げ (3g)</li> <li>・さつま揚げ (8g)</li> <li>・つきこんにゃく (20g)</li> <li>・むき枝豆冷凍 (5g)</li> <li>・上白糖 (3.5g)</li> <li>・濃口醤油 (4.7g)</li> <li>・みりん (1g)</li> <li>・食塩 (0.05g)</li> <li>・サラダ油 (0.5g)</li> </ul>	<p>(3)作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ひじき、干しいたけは水で戻す。</li> <li>②人参、油揚げは千切り、さつま揚げは短冊切り。</li> <li>③油揚げとさつま揚げを熱湯で油抜きをする。枝豆、こんにゃくはゆでておく。</li> <li>④窯にサラダ油を入れて温め、こんにゃく、ひじき、干しシイタケをさっと炒め合わせる。</li> <li>⑤椎茸の戻し汁を加えてさっと煮る。</li> <li>⑥調味料（しょうゆを半分残す）を加え、油揚げも加えて煮る。</li> <li>⑦さつま揚げ、人参を加えてさっと煮て、全体が煮えたら枝豆と残りのしょうゆを加えて味と中心温度を確認して火を止める。</li> </ol>
---	---

## 3 当日の給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目	当日の献立全体の食材数に対する地場産物の割合		
米、牛乳、さば、にんじん、ひじき、油揚げ、長葱、豆腐	活用した 地場産物数	全食材数	割合
	8	÷	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 5px;">16</div> <div style="margin: 0 5px;">=</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 5px;">50.0</div> <div style="margin: 0 5px;">%</div> </div>

## 4 実施した食に関する指導の概要

<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育だよりで、千産千消と食料自給率についての情報を提供した。</li> <li>・校内放送で千産千消について知らせた。</li> <li>・教室への給食時訪問で、当日の献立と千葉県や地元の産物について話した。（3．4．5年生対象）</li> </ul>
--