

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

木更津市立東清小学校

1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
いわし立田揚げ	
ひじきの煮物	
大根と小松菜のみそ汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 ひじきの煮物	(3) 作り方
(2) 1人分の材料	①サラダ油で鶏肉を炒め、酒をふる。
干しひじき 2.5g 本みりん 0.65g	②水で戻したひじきを入れて炒める。
若鶏むね皮なし 10g サラダ油 0.5g	③あく抜きした突きこんにゃくを入れて炒める。
にんじん 10g 和風だし 0.2g	④水を入れて煮る。
さつま揚げ 10g 水 8g	⑤千切りにしたにんじん、油抜きをしたさつま揚げを入れて煮る。
つきこんにゃく 10g	⑥砂糖を加えてまぜる。
水煮大豆 5g	⑦水煮大豆といんげんを入れて煮る。
冷凍いんげん 2.5g	⑧和風だし、醤油、本みりんを加えて煮る。
しょうゆ 2.6g	⑨味をみて仕上げる。
砂糖 2g	
清酒 1g	

3 給食で活用した地場産物（県内農林水産物）

品目	地場産物の割合（金額ベース）
米 牛乳 いわし ひじき にんじん 大根 小松菜	80%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

献立表と掲示物にて千葉県産の農産物の紹介
校内放送での千葉県産農産物についての説明
掲示物にて「きさらづ学校給食米」と、その米で作った本みりんの紹介
掲示物にて千葉県でたくさんとれる魚の紹介
掲示物にてさつまいもの紹介（いきいきちばっこ3・4年生用使用）

5 11月の指導回数

44回

6 その他

年に9回木更津市産焼き海苔の提供。
11月～農薬・化学肥料を使用していない「きさらづ学校給食米」の提供。
木更津市産焼き海苔の作り方について動画視聴（6月）。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

木更津市立祇園小学校

1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
ピビンバ風炒め	
納豆	
銚子産つみれ団子汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 銚子産つみれ団子汁	(3) 作り方
(2) 1人分の材料	①大根・人参はいちょう切り、白菜は短冊切り、長ねぎは小口切りにする。ささがきごぼうはよく洗う。
銚子のつみれ団子 25g 水 115g	②釜に水と大根、人参、ごぼうを入れる。あくを取り、だし汁、つみれ団子を入れる。
だいこん 20g	③野菜が柔らかくなったら白菜を入れる。
はくさい 15g	④和風だし、溶いたみそを入れる。
長ねぎ 5g	⑤長ねぎを入れる。
にんじん 10g	⑥味を調える。
ささがきごぼう 5g	
和風だし 0.5g	
鰹だしパック 0.5g	
赤みそ 1.5g	
白みそ 6.2g	

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 豚肉 つみれ団子 人参 大根 白菜 納豆	87%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食だより、献立表への記載
校内放送で一口メモの放送
給食時間のクラス訪問
クラス別完食チャレンジ・給食委員会活動

5 11月の指導回数

25回

6 その他

電子黒板で地場産物ができるまでなどを紹介
11月から農薬・化学肥料を使用していない「きさらづ学校給食米」を提供
11月にきさらづ学校給食米の本みりんを使用した献立作成提供
食育の日に木更津産焼きのりを年9回提供

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

木更津市立岩根小学校

1 献立

献立	
ごはん 牛乳 鶏肉とひじきの煮物 豚汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 鶏肉とひじきの煮物	(3) 作り方
(2) 1人分の材料	①ひじきは戻す。さつまあげは油抜きする。こんにゃくは下茹でする。 ②サラダ油をひき、鶏肉を炒める。千切りした人参、ひじきを加え、炒める。 ③さつま揚げ、こんにゃくを加え、炒める。 ④水、調味料を加え、煮込む。 ⑤枝豆、大豆を加えて煮込む。 ⑥味を調整する。
ひじき 2g 酒 1g	
鶏肉 15g しょうゆ 0.7g	
人参 10g 本みりん 1g	
さつま揚げ 20g 水 20g	
こんにゃく 10g	
冷凍枝豆 5g	
大豆水煮 10g	
サラダ油 0.2g	
和風だし 0.7g	
砂糖 0.55g	

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 人参 豚肉 豆腐 ひじき	65%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送での千葉県産農産物についての説明
掲示物にて「きさらづ学校給食米」と、その米で作った本みりんの紹介

5 11月の指導回数

25回

6 その他


農薬・化学肥料を使用していない「きさらづ学校給食米」を11月から提供。
木更津産の焼きのりを年9回提供。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

木更津市立高柳小学校

1 献立

献立	
ごはん 牛乳 揚げ鶏のねぎソースかけ つみれ汁 木更津産焼きのり	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名	つみれ汁		(3) 作り方
(2) 1人分の材料			①だしをとる
いわしつみれ	30 g	和風だしの素 0.5 g	②人参、だいこん、ごぼう、さといもを煮る
冷凍油揚げ	5 g	赤みそ 2 g	③豆腐、油揚げを入れる
冷凍豆腐	12 g	白みそ 2 g	④つみれを入れる
人参	8 g	水 80 g	⑤調味料を加えて味を見る
だいこん	20 g		⑥小松菜を入れる
冷凍さといも	12 g		
冷凍小松菜	10 g		
冷凍さがきごぼう	5 g		
かつおだしパック	1 g		
清酒	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 人参 だいこん 木更津産焼きのり	53%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食だより・給食ひとくちメモの活用
きさらづ学校給食米本みりんの放送
給食時間における学級訪問

5 11月の指導回数

6回

6 その他

11月から農薬・化学肥料を使用していない「きさらづ学校給食米」を提供
木更津市産焼きのりを年9回提供
7月に、地元農家さんと連携してとうもろこしを提供
10月に、中学校の家庭科の献立を立てる授業で千産千消も意識した献立を立ててもらい実際に給食で提供
きさらづ学校給食米本みりんを使用し、掲示物で紹介

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

木更津市立波岡小学校

1 献立

献立	
牛乳	
ごはん	
木更津市産焼き海苔	
千葉県産いわしの竜田揚げ	
豚汁	
千葉県産お米のムース	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1) 料理名 豚汁</p>	<p>(3) 作り方 ①にんじん・だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。こんにゃくを下ゆでする。 ②油を熱しふた肉を炒める。 ③にんじん、ごぼう、だいこんを炒める。 ④水を加えて沸騰後アクをとる。 ⑤里芋・豆腐・油揚げを加える。 ⑥調味料を加え、こんにゃく、ねぎ、小松菜を加える。</p>																																								
<p>(2) 1人分の材料</p> <table border="1"> <tr> <td>豚肉</td> <td>11g</td> <td>サラダ油</td> <td>0.3g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>6g</td> <td>赤みそ</td> <td>3.5g</td> </tr> <tr> <td>ささがきごぼう</td> <td>10g</td> <td>白みそ</td> <td>3.5g</td> </tr> <tr> <td>角切りこんにゃく</td> <td>6g</td> <td>和風だしの素</td> <td>0.3g</td> </tr> <tr> <td>カット小松菜</td> <td>10g</td> <td>かつおだしパック</td> <td>1g</td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>3g</td> <td>水</td> <td>110g</td> </tr> <tr> <td>だいこん</td> <td>11g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>木綿豆腐</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>里芋乱切り</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>3.3g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚肉	11g	サラダ油	0.3g	にんじん	6g	赤みそ	3.5g	ささがきごぼう	10g	白みそ	3.5g	角切りこんにゃく	6g	和風だしの素	0.3g	カット小松菜	10g	かつおだしパック	1g	ねぎ	3g	水	110g	だいこん	11g			木綿豆腐	10g			里芋乱切り	10g			油揚げ	3.3g			
豚肉	11g	サラダ油	0.3g																																						
にんじん	6g	赤みそ	3.5g																																						
ささがきごぼう	10g	白みそ	3.5g																																						
角切りこんにゃく	6g	和風だしの素	0.3g																																						
カット小松菜	10g	かつおだしパック	1g																																						
ねぎ	3g	水	110g																																						
だいこん	11g																																								
木綿豆腐	10g																																								
里芋乱切り	10g																																								
油揚げ	3.3g																																								

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 豚肉	68%
米 海苔 いわし 人参 だいこん	

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
・給食だよりの活用（千産千消・千葉県産食材の紹介）
・掲示物の活用

5 11月の指導回数

15回

6 その他

農薬・化学肥料を使用していない「きさらづ学校給食米」を11月より提供
新木更津市漁業協同組合と市で製品化した木更津市産焼き海苔を年9回提供。（予定）（4月、5月、6月、9月、10月、11月、12月、1月、2月）

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

木更津市立鎌足小学校

1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
ぶりのフライ	
さつま汁	
木更津産焼き海苔	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名	(2) 1人分の材料	(3) 作り方
さつま汁		
鶏肉	15g 和風だし	0.3g
油	1g 白味噌	3g
酒	1g 赤味噌	3g
人参	15g 醤油	0.5g
さつまいも	25g だしパック	1g
角切りこんにゃく	5g 水	110g
大根	12g	
えのきたけ	4g	
千葉県産大豆のカット豆腐	10g	
長ねぎ	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 大根 長ねぎ ぶり 木更津産焼き海苔 とうふ	87%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

お昼の校内放送を活用して、地産地消の食材の紹介や栄養について放送した。
自校炊飯開始時の給食時間に学級訪問した。
11月24日和食の日に、パンフレットを配付した。また、給食時間に地産地消の献立について指導してもらった。
地産地消と環境との関わりについて指導した。

5 11月の指導回数

23回

6 その他

11月1日から自校炊飯で、農薬・化学肥料を使用していない「きさらづ学校給食米」を提供している。
年9回、食育の日に木更津産焼き海苔を提供している。
1年を通して、四季折々の地元で収穫された野菜を毎月提供している。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

木更津市立金田小学校

1 献立

献立	
ごはん 牛乳 木更津産焼きのり きのこと切干大根入肉みそ さつま芋と小松菜のみそ汁	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 きのこと切干大根入肉みそ	(3) 作り方 ①切干大根と干し椎茸は、それぞれ戻し、細かく刻む。椎茸の戻し汁はとっておく。 ②にんじんとしめじは粗みじんに切る。 ③釜にごま油を入れ、豆板醤・生姜・にんにくを軽く炒め、豚肉を加え、よく炒める。 ④にんじん、切干大根を加え、炒める。 ⑤しめじ、椎茸も加える。 ⑥上白糖、椎茸の戻し汁で溶いた赤みそ、和風だしを入れ、味をつけていく。 ⑦むぎ枝豆を入れ、しょうゆ、みりんと加え、仕上げ、中心温度を確認する。
(2) 1人分の材料	
ごま油 0.5g 豆板醤 0.3g おろし生姜 0.2g 上白糖 2.6g おろしにんにく 0.2g しょうゆ 1.5g 豚肉 25g きさらづ本みりん 0.5g 大豆ミートミンチ 10g 和風だし 0.1g にんじん 10g 赤みそ 2.3g しめじ 8g 冷凍むぎ枝豆 6g 切干大根 4g 干し椎茸 0.5g 水(しいたけ戻し汁) 2.5g	

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 焼きのり 豚肉 にんじん さつま芋 こまつな	76%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

給食委員会児童によるお昼の校内放送で、地産地消と木更津産食材の話。
地産地消のリーフレットを各学級へ配付
焼きのりの製造工程や、野菜の生産者さんの写真を掲示
食育だよりの発行

5 11月の指導回数

19回

6 その他

市のオーガニックなまちづくり事業の一環で、農業・化学肥料を一切使用しない「きさらづ学校給食米」を11月から約95回の提供予定。
新木更津市漁業協同組合との連携で製品化した「木更津産焼きのり」及び端切れのりを活用。焼きのりについては、年に9回の使用予定。
調味料ではあるが、きさらづ学校給食米本みりんを11月限定で使用。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

木更津市立中郷小学校

1 献立

献立	
ごはん 木更津産焼きのり 米粉のからあげ ひじきの煮物 豆腐とこまつなのみそ汁 牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 ひじきの煮物 (2) 1人分の材料 ひじき 1.9g しょうゆ 1.9g にんじん 6g 和風だしの素 0.14g 油揚げ 5g 水 8g こんにゃく 5g さつま揚げ 6g 水煮大豆 5g サラダ油 0.3g 砂糖 1.85g 酒 0.75g みりん 0.75g	(3) 作り方 ①ひじきは戻す。にんじんは千切り、さつま揚げは食べやすい大きさに切る。 ②さつま揚げ・油揚げは油抜きし、こんにゃくも下ゆでする。 ③油でにんじん、ひじきを炒める。 ④水を加え、沸騰後、酒、砂糖、和風だしの素を加える。 ⑤さつま揚げを加える。 ⑥しょうゆ、みりんを加える。 ⑦大豆、油揚げ、こんにゃくを加えて、煮含める。
--	--

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 焼きのり 牛乳 ひじき にんじん 大豆 豆腐 こまつな 米粉	67%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送で、千葉県産の食材や、千葉県は農業・水産業・畜産業が盛んなことについての説明
献立表・給食だよりで、木更津市産の食材について説明
給食時間における学級訪問
給食時間に、「ノリノリ♪きさらづ」の歌を校内放送で流した。
掲示物で、「きさらづ学校給食米」とそれから作られた「本みりん」を紹介

5 11月の指導回数

21回

6 その他

木更津市では、農業・化学肥料を使用しない「きさらづ学校給食米」を提供し（11月～）、これから作られた本みりんも給食で使用した。
木更津市では、木更津産焼きのりを全公立小・中学校で提供している（今年度は、9回を予定）。
中郷小学校では、中郷地区で生産された米やとうもろこし、レタス、豚肉、さつまいも、じゃがいもなど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

木更津市立富来田小学校

1 献立

献立	
ごはん 牛乳 手作り海苔の佃煮 揚げ鶏～香味ソースがけ～ 塩ちゃんこ汁 ひとくち牛乳プリン	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 手作り海苔の佃煮 (2) 1人分の材料 焼き海苔 1.45 g 干しひじき 0.3 g 砂糖 1.7 g しょうゆ 2.3 g 酒 1 g みりん 1 g 水 14 g	(3) 作り方 ①焼き海苔は、細かくする。ひじきは戻し、大きい場合はざく切りする。 ②鍋に海苔と水を入れ、火にかける（弱火）。 ③海苔が溶けてきたら、ひじきと調味料を入れ煮詰める（弱火）。
---	---

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	海苔	ひじき	65%
じゃがいも	人参	小松菜	ひとくち牛乳プリン	

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、「きさらづ学校給食米」「きさらづ学校給食米本みりん」について説明
給食だより臨時号を発行し、「きさらづ学校給食米」「きさらづ学校給食米本みりん」について周知
「きさらづ学校給食米」試食会の開催
「きさらづ学校給食米」を食べてみた感想を児童に書いてもらい、給食室前に掲示

5 11月の指導回数

21回

6 その他

7月より地元の施設と連携し”じゃがいも”を提供、12月に配食校で育てた”さつまいも”を給食で提供
11月より農薬・化学肥料を使用していない「きさらづ学校給食米」および「きさらづ学校給食米本みりん」の提供
年9回、木更津産焼きのりを提供

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

木更津市立八幡台小学校

1 献立

献立	
ごはん	
牛乳	
いわしのフライ	
みそけんちん汁 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 みそけんちん汁	(3) 作り方 ①油で鶏肉を炒める ②水を加える ③人参・大根・里芋を入れて煮る ④あくを取る ⑤ごぼうを入れ、こんにやくを加える ⑥豆腐を加える ⑦和風だし、溶いたみそを入れる ⑧長ねぎを加え、味見をし、温度確認
(2) 1人分の材料	
鶏肉皮なしむね小間 15g 赤みそ 3g	
サラダ油 0.3g 白みそ 5g	
さといも 20g 水 120g	
人参 7g	
大根 20g	
ごぼう 8g	
冷凍サイコロ豆腐 15g	
角切りこんにやく 8g	
長ねぎ 5g	
和風だし 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 いわし 鶏肉皮なしむね小間 人参 大根 豆腐 ちばにんじんゼリー	83%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

・献立表に千葉県産や市内産を記入
・給食時間の一口メモの放送
・配膳室前の掲示物（学校給食米、学校給食米本みりん、千葉県産・市内産の産地情報）

5 11月の指導回数

17回

6 その他

農業・化学肥料を使用していない「きさらづ学校給食米」を11月から提供
きさらづ学校給食米本みりんの取組
木更津産焼きのりの取組(年9回)

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

木更津市学校給食センター

1 献立

献立	
ごはん	
木更津産焼きのり	
牛乳	
スタミナ炒め	
豆腐とわかめのスープ	
千葉県産にんじんゼリー	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 スタミナ炒め	(3) 作り方
(2) 1人分の材料	①サラダ油でにんにくとしょうがを炒める。
豚肉 50g 冷凍キムチ 3.5g	②豚肉に酒をふり炒める。
きゅうり 8g 赤みそ 1.6g	③玉ねぎ・もやしを加える。
しょうが 0.65g しょうゆ 2.8g	④赤みそ・しょうゆ・きさらづ学校給食米本みりん・上白糖・酒・キムチを加える。
にんにく 0.87g きさらづ学校給食米本みりん 0.4g	⑤にんじん・にらを加える。
酒 1.6g 上白糖 0.4g	⑥最後にきゅうり・ごま油を加え味を調えたら完成。
サラダ油 0.2g 酒 2g	
にら 5g ごま油 0.4g	
もやし 10g	
玉ねぎ 20g	
にんじん 10g	

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 豚肉 きゅうり もやし にんじん 豆腐 大根	85%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

校内放送を活用し、千産千消について説明した。
給食時間等に活用できる電子黒板に投影する資料を配付した。
給食便りを通してきさらづ学校給食米、きさらづ学校給食米本みりんについて説明した。

5 11月の指導回数

12回

6 その他

11月から来年度の5月まで、農薬・化学肥料を使用していない「きさらづ学校給食米」を提供。
11月限定できさらづ学校給食米本みりんの活用。
年9回の木更津産焼きのりの提供。
全国学校給食週間に市内産および近隣市の野菜を提供。