


千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名 市原市立第一学校給食共同調理場

1 献立

献立	
市原チャーハン 発酵乳 市原大根入りハンバーグ照焼きソース 大根サラダ パンパンジードレッシング 米粉マフィン（ブルーベリー）	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 市原チャーハン	(3) 作り方 ①米は研いでおく。長葱は小口切り、人参はいちょう切り、メンマは1cmに切る。 ②（冷）ホールコーンと（冷）枝豆は解凍する。 ③釜になたね油を熱し、豚肉を入れ、こしょうをふって炒める。 ④豚肉に火が通ったら、人参、長葱を加えてさらに炒め、分量の水を加える。 ⑤沸騰したら、ホールコーンとメンマを加える。 ⑥鶏豚湯、スープストック、塩、薄口醤油を加える。 ⑦米を加えてかき混ぜる。 ⑧米が水を吸ってきたら枝豆とごま油を加えて、さらに混ぜる。 ⑨20分間炊き込み、20分間蒸らして出来上がり。
(2) 1人分の材料	
米 50g なたね油 0.5g	
強化米 0.1g スープストック 0.5g	
豚肉 15g 塩 0.6g	
長葱 10g こしょう 0.03g	
人参 10g 薄口醤油 0.5g	
(冷)ホールコーン 5g 水 65g	
味付メンマ 5g	
(冷)むき枝豆 4g	
鶏豚湯 1g	
ごま油 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 豚肉 長葱 メンマ 大根 小葱 人参 大根入りハンバーグ 米粉のブルーベリーマフィン	81%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

市政60周年記念献立に携わった生産者の方や献立を立案した方を紹介したり、給食ができるまで等の動画を流した。
献立表に市原産の食材は太字で表記し、コラムに60周年記念献立と地場産物について紹介した。
ひとくちメモで60周年記念献立と地場産物について紹介した。

5 11月の指導回数

2.5回

6 その他

地元の米粉やジャムを使った加工食品の提供。（マフィンや焼きドーナツなど）
農協、市内農家や市内業者の協力を得て、野菜やメロン、こんにゃく、塩こうじ、味噌、豆造を使用した献立の提供。
10月の市民の日にちなみ、市原の郷土料理「とりどせ」の提供や2月に市原の伝統食「豆造」を使用した「いちほらめん」の提供。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

市原市岩崎学校給食共同調理場

1 献立

献立	
いちはらチャーハン 発酵乳 大根ハンバーグ照り焼きソース ひじきと大根のサラダ 市原産みかんのジャム入り米粉マフィン	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 ひじきと大根のサラダ (2) 1人分の材料 ひじき 1.2g 大根 25g 人参 5g 小葱 5g 鶏胸肉 5g 油揚げ 3g つきこんにゃく 5g ごま油 1g 青じそドレッシング 6g	(3) 作り方 ①ひじきは水で戻し、よく洗ってから茹でて、水をかける。 ②大根、人参は千切り、小葱は1センチ、こんにゃくは下茹でし、油揚げは油抜きする。 ③ごま油をひき、鶏肉を炒め続いて人参、大根、ひじき、こんにゃく、油揚げの順で炒める。 ④材料に火が通ったら、小葱を入れ、青じそドレッシングで味付けをする。
---	--

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）
米（コシヒカリ）	ひじき	長葱	味付けメンマ	74%
豚肉	鶏肉	大根	人参	
米粉マフィン	姉崎大根ハンバーグ	小葱	みかん	

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

ひとくちメモを配付し、市原産のコシヒカリ、姉崎大根、長葱、味付けメンマ、みかんジャム（米粉マフィン）の周知を図っている。
給食委員会による給食中の校内放送。
給食の時間における学級訪問。
教育委員会で作成した、動画の配信。
掲示資料送付。

5 11月の指導回数

9.5回

6 その他

市原市「市制60周年記念献立」として、地産地消の推進を図った。
学校給食担当課で作成をした動画を配信し、市原市のよさを児童生徒だけでなく保護者にも伝えることができた。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

姉崎学校給食共同調理場

1 献立

献立	
ごはん 牛乳 いわしのタルタルフライ 葱塩豚丼の具 鶏肉と野菜のごま風味和え	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 葱塩豚丼の具 (2) 1人分の材料 豚肉 40g 中華だし 1g 長葱 25g 酒 0.6g 小松菜 10g レモン汁 1.2g 白菜 30g 黒こしょう 少々 人参 20g 塩 12g 玉葱 45g 水 40g えのきたけ 5g しらたき 40g ごま油 2g おろしにんにく 1g	(3) 作り方 ①人参は千切り、白菜・小松菜は1cmに切る。玉葱はスライスする。しらたきは下茹でする。 ②ごま油でにんにく・豚肉を炒め、人参・玉葱を炒める。 ③水を入れ、白菜・しらたき・えのきたけを入れる。 ④調味料を入れ、小松菜を入れる。
--	--

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 豚肉 鶏肉 人参 ほうれん草 いわし	79%

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

ひとくちメモで地産地消について取り上げ、地産地消献立で使用している食材について紹介した。
校内放送を活用し、地産地消や地場産物について放送した。
市内産の食材を献立表に表記して周知した。
栄養士が給食の時間に学校訪問した。
29日に60周年記念献立を実施することを知らせ、当日はPR動画を各クラスで視聴し、校内放送や給食訪問を行った。

5 11月の指導回数

9回

6 その他

10月の市民の日献立では伝統食である鶏雑炊をスープとして提供した。
11月の市政60周年記念献立では、市内の米・野菜を使用し、市内の業者と連携し、“いちほらチャーハン”“大根ハンバーグ”“大根サラダ”“米粉マフィン”を提供した。
市内の業者と連携し、年に10回程度、市原産の米粉や果物を使ったパンやデザートを提供している。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

市原市南総学校給食共同調理場

1 献立

献立	
いちほらチャーハン	
発酵乳（マスカット）	
いちほら大根入りハンバーグ照り焼きソース	
だいこんサラダ	
パンパンジードレッシング	
米粉マフィン	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 いちほらチャーハン	(3) 作り方 ①米は研いで、ざるにあげて水気を切っておく。 ②長葱は2ミリ厚さの小口切りに、人参は3ミリ厚さの小さめのいちょう切りにする。 ③ホールコーンとえだまめは解凍しておく。 ④釜になたね油を入れ、豚肉、人参を炒め加水をする。 ⑤その後にホールコーン、えだまめ、長葱の順に入れ、調味料で味をつける。 ⑥最後に米とメンマを入れて炊く。
(2) 1人分の材料	
精白米 50g	なたね油 0.5g
強化米 0.1g	スープストック 0.5g
豚肩肉 15g	食塩 0.6g
長葱 10g	こしょう白 0.03g
にんじん 10g	薄口しょうゆ 0.5g
(冷) ホールコーン 5g	
味付メンマ (千葉) 5g	
(冷) えだまめ 4g	
鶏豚湯 1g	
ごま油 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	55%
豚肉	
味付メンマ	
ブルーベリー	
長葱	
人参	
大根	
小葱	
米粉	

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した。
校内の掲示物にてPRした。

5 11月の指導回数

6回

6 その他


市原市の産物を使うことにより地域の活性化を図り、また生産者の声を動画にしてPRした。
市原市南部の竹山を整備する際に出た孟宗竹を使い、メンマに加工して給食に取り入れた。
社会福祉法人で市原産のブルーベリーをジャムに加工したものをマフィンにして提供した。SDGsとしての活動にも繋がった。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

ちはら台学校給食共同調理場

1 献立

献立	
市原チャーハン	
発酵乳（マスカット）	
市原大根入りハンバーグ照り焼きソース	
大根サラダ	
パンパンジードレッシング	
米粉マフィン（ブルーベリー）	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 市原チャーハン		(3) 作り方	
(2) 1人分の材料		①米はといておく。	
米	50 g	なたね油	0.5 g
強化米	0.1 g	スープストック	0.5 g
豚肩肉	15 g	塩	0.6 g
長ねぎ	10 g	こしょう	0.03 g
にんじん	10 g	うすくちしょうゆ	0.5 g
冷凍ホールコーン	5 g	水	60 g
味付メンマ（市原産）	5 g		
冷凍むぎ枝豆	4 g		
鶏豚湯	1 g		
ごま油	0.5 g		
			②長ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切り、味付きメンマは1cmに切る。
			③冷凍コーンと冷凍むぎ枝豆は解凍する。
			④なたね油とごま油をひき、豚肉、にんじん、冷凍コーン、味付メンマ、長ねぎの順に炒める。
			⑤水を加水し、調味料で味をととのえ、米を入れて5分間かき混ぜる。
			⑥冷凍むぎ枝豆を加えて炊き上げる。

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	72%
豚肉	
にんじん	
味付メンマ（市原産）	
大根	
小ねぎ	
大根ハンバーグ	
長ねぎ	
米粉	
ブルーベリー	

4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

ひとくちメモを作成し、校内放送等で活用してもらう。
献立表のコラム
動画配信

5 11月の指導回数

6回

6 その他

地元農園の野菜の使用
「豆造（とうぞ）」や「鶏どせ」等の郷土食の活用や実施をした。