

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名 南房総市内房学校給食センター

## 1 献立

献立	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・恵ごはん（古代米）</li> <li>・牛乳</li> <li>・くじらコロッケ</li> <li>・磯香和え</li> <li>・秋野菜の味噌汁</li> <li>・花みかん</li> </ul>	

## 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小松菜 (15g)</li> <li>・菜花 (10g)</li> <li>・キャベツ (27g)</li> <li>・にんじん (5g)</li> <li>・醤油 (3g)</li> <li>・かつおだし (0.04g)</li> <li>・きざみのり (0.8g)</li> <li>・ごま (1.5g)</li> </ul>	<p>(3)作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①小松菜は3cm、菜花は2cm、キャベツは1～2cmに切る。</li> <li>②にんじんは笹切りにする。</li> <li>③野菜を茹で、冷却機にかけた後、冷蔵庫で保冷する。</li> <li>④ごまを釜で炒り、中心温度を確認後、すり鉢でする。</li> <li>⑤かつおだしと醤油を混ぜ、きざみのり、すったごまと一緒に和える。</li> </ol>
--	---

## 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）
<p>【千葉県産】</p> <p>牛乳、豚肉、油揚げ、キャベツ、海苔</p> <p>【南房総市産】</p> <p>米、赤米、黒米、鯨コロッケ、菜花、小松菜、ごま、里芋 にんじん(2)、ごぼう、れんこん、椎茸、ねぎ、みかん</p>	95.7%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

<p>【全校実施】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・献立表、食育だより、給食ひとくちメモ等で地場産物の資料配付</li> <li>・給食時の校内放送</li> </ul>
---

## 5 11月の指導回数

22回
-----

## 6 その他

<p>【所属校】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学級担任による食に関するミニ指導</li> </ul> <p>【地域・家庭】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・教育委員会HPへの掲載、周知、給食試食会の開催、Cookpadレシピ公開</li> </ul>
---

# 千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名 南房総市外房学校給食センター

## 1 献立

献立	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さばのみりん干し</li> <li>・れんこんのきんぴら</li> <li>・いものこ汁</li> <li>・みかん</li> <li>・牛乳</li> </ul>	

## 2 地場産物を活用した料理のレシピ

<p>(1)料理名 「いものこ汁」</p> <p>(2) 1人分の材料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉 (12g)・生姜 (0.2g)</li> <li>・長葱 (3g)・人参 (10g)</li> <li>・さつま芋 (19g)・里芋 (15g)</li> <li>・小松菜 (5g)・味噌 (8.3g)</li> <li>・白だし (0.25g)・酒 (0.3g)</li> <li>・みりん (0.1g)・米粉 (1.1g)</li> <li>・かつお節 (1.8g)</li> <li>・さば節 (1.1g)</li> </ul>	<p>(3)作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①かつお節、さば節でだしを取る。</li> <li>②生姜すりおろし、長葱は小口切り、人参はいちょう切り、さつま芋は厚いいちょう切り、小松菜は1cm角に切り、里芋はいちょう切りする。里芋は、下茹でをする。</li> <li>③だし汁の中に鶏肉と具材をいれて、煮崩れしないように加熱する。</li> <li>④味噌、白だし、酒、みりんで味を調べ、最後に米粉でとろみをつける。</li> </ol>
--	--

## 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、さば、豚肉、れんこん、人参(2)、米粉 つきこんにゃく、鶏肉、生姜、長葱、さつま芋、 里芋、小松菜、みかん	93.9%

## 4 千産千消デーで実施した食に関する指導の概要

<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立表、給食ひとくちメモ等で地場産物の資料配付</li> <li>・給食時の校内放送</li> </ul>
---

## 5 11月の指導回数

6回
----

## 6 その他

<p>安房拓心高校との連携で、地元特産品であるJA安房のブランド枝豆「安房一豆（あわいちず）」を料理に取り入れ、提供致しました。</p>
--