

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	
ごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ ごぼう彩りサラダ 体ばかばか根菜汁 花みかん	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 ごぼう彩りサラダ (2) 1人分の材料 ごぼう 20g ひじき 0.8g にんじん 6g ホールコーン 8g きゅうり 15g ロースハム 8g ごま 1g うすくちしょうゆ 2g エッグフリーマヨネーズ 8g 並塩 0.15g	(3) 作り方 ①ひじきは戻す。ごぼうは笹がきに切り、水につけて灰汁をぬいておく。 ②にんじんは笹がき、きゅうりは千切りにする。 ③ごまは煎った後、冷蔵庫で保冷する。 ④ひじきと野菜を茹で、冷却機にかけた後保冷する。 ⑤ロースハムは別に茹で、冷却機にかけた後保冷する。 ⑥ごまと調味料で和える。
--	---

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	鯨	米粉	89%
ごぼう	ひじき	にんじん	きゅうり	
ごま	ぶたにく	かぼちゃ	だいこん	
れんこん	葉大根	長ねぎ	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

献立表への記載
食育だよりで周知
給食ひとくちメモによる地場産物の紹介、校内放送の活用
掲示物の作成、掲示

5 11月の指導回数

19回

6 その他

学級担任による食に関するミニ指導の実施（指導案、指導資料提供）
市ホームページを活用し、献立内容、地場産物、給食の様子等を配信している。地場産物を活用した実施献立をCOOKPADで配信している。
児童、生徒が栽培したごまや、地域のNPO法人との連携で生徒が仕込んだ味噌（千葉県産大豆、南房総市産米麹使用）を活用した。

千産千消デー実施報告書

学校名または共同調理場名

南房総市外房学校給食センター

1 献立

献立	
ごはん 鯨の南蛮漬け しゃきしゃき和え 里の香汁 みかん 牛乳	

2 地場産物を活用した料理のレシピ

(1) 料理名 鯨の南蛮漬け	(3) 作り方 ①長ねぎをみじん切りにする。 ②釜に長ねぎ、しょうゆ、酢、きび糖を入れ、加熱する。 ③片栗粉と米粉をよく混ぜ、くじらにつけ、180℃の油で3分揚げろ。 ④③を②にさっとつけ、配缶する。
(2) 1人分の材料 くじら切り身 60g 長ねぎ 3g しょうゆ 2.5g 酢 2.8g きび糖 2g 片栗粉 4g 米粉 4g 揚げ油	

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 キャベツ さつまいも くじら 大根 小松菜 米粉 里いも にんじん れんこん 椎茸	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・給食ひとくちメモの活用
給食時間における学級訪問
給食委員会と連携し、毎日の地場産物を掲示し、校内放送で周知
地産地消に関する掲示物の作成

5 11月の指導回数

20回

6 その他

児童生徒が育てたものを給食で活用
近隣の高校と連携し、農産物や加工品を給食で提供
生産者と連携を密にし、その時期収穫されるものを献立立案時から組み込む