

# 学校給食レシピ

千葉市のニンジンをおいしく食べよう！

## ニンジン そぼろ

【材料】分量は4人分

|       |        |
|-------|--------|
| ニンジン  | 1本     |
| 鶏ひき肉  | 40g    |
| 干しいたけ | 3枚     |
| しょうが  | 1片     |
| 油     | 小さじ1   |
| 砂糖    | 大さじ1   |
| しょうゆ  | 小さじ2   |
| 酒     | 小さじ1   |
| 水     | 大さじ1/2 |
| 白ごま   | 6g     |

【作り方】

- ①ニンジンはみじん切り、干しいたけは水で戻してみじん切り、しょうがはすりおろしておく。
- ②鍋に油を入れて、しょうがを炒める。
- ③鶏ひき肉を入れ、そぼろ状になるまでよく炒める。
- ④しいたけ、ニンジン、調味料④、水を入れる。  
汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- ⑤炒った白ごまを入れ、仕上げる。



## ニンジンの保存方法

### ○常温保存（冬のみ）

- ①水気をふき取り、新聞紙で1本ずつ包む
- ②冷暗所で「立てて」保存する  
保存期間目安:約1週間

### ○冷蔵庫での保存

- ①水気をふき取り、新聞紙で1本ずつ包む
- ②乾燥防止のため、ポリ袋に入れて口を軽くしめ、「立てて」保存する  
保存期間目安:約2週間～1ヶ月

### ポイント

ニンジンは湿気に弱いので水気をよくふき取る

## ニンジンの栄養

### ○β-カロテン

- ・皮に多く含まれている
- ・油と摂取すると吸収率アップ！
- ・体の中で抗酸化作用のある「ビタミンA」に変化！

### ポイント

生で食べると他の食品のビタミンCを壊してしまうので、ドレッシングをかけて酵素の働きを抑える

千葉市立  
小中学校給食に使われている

# 千葉市のニンジン

知っていますか？



作成：千葉市農政課 地産地消推進班  
協力：JA千葉みらい、千葉青果(株)

# ニンジンには農家さんの愛情がつまっている



## 安全・安心なものを届けたい

- ・小中学校給食で使われるニンジンとは  
「ちばエコ」認証農産物

通常の栽培方法よりも農薬・化学肥料の使用量が50%以下の「ちばエコ」農産物。  
農家さんは農薬をできるだけ減らそうと、日々がんばっています。



## 給食のためなら何よりも先に

- ・学校給食で使われるニンジンが最優先

農家さんは、給食で使われるニンジンをできるだけ優先して出荷しようと努力しています。  
「子どもたちにおいしいニンジンを食べてもらいたい」という農家さんの想いがつまっています。



## 1年中食べてもらいたい

- ・春夏と秋冬にニンジンを栽培

春夏ニンジン 5月～7月（主な産地：花見川区）  
秋冬ニンジン 11月～3月（主な産地：緑区、若葉区）



## 学校給食のとりくみ



市内産農産物を使用した給食メニュー（一例）

### 出張授業について

市内産農産物の生産者さん、JA千葉みらいの協力のもと、市内小学校で実施しています。



### 平成30年度

#### 共通メニュー使用品目

| 時期    | 使用農産物     |
|-------|-----------|
| 6月中旬  | 春夏ニンジン    |
| 6月下旬  | ジャガイモ     |
| 7月中旬  | スイカ       |
| 10月中旬 | コメ（コシヒカリ） |
| 11月上旬 | キャベツ      |
| 11月下旬 | コマツナ      |
| 12月上旬 | ブロッコリー    |
| 1月下旬  | 秋冬ニンジン    |