

横浜市立相沢小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ ほうとう みかん



| ほうとう | | |
|----------|---------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| ほうとう (冷) | | 30 |
| 豚肉 | | 5 |
| 油揚げ | 短冊 | 5 |
| かぼちゃ (冷) | | 20 |
| だいこん | 5mmいちよう | 10 |
| ねぎ | ななめ | 10 |
| こまつな | 2cm | 9 |
| にんじん | 3mmいちよう | 5 |
| ごぼう | さがぎ | 5 |
| しょうゆ | | 1 |
| 淡色辛みそ | | 5 |
| 赤色辛みそ | | 1 |
| 削り節・水 | | 120 |



給食室の様子



削り節で
だしをとります



油揚げを
油抜きします



こまつなを
下ゆでします



ほうとうを
作ります

さばを揚げます

作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)



- 1 だしをとる。
- 2 ほうとうを別容器にあける。
- 3 かぼちゃを別容器にあける。
- 4 油揚げを油抜きし、切る。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 7 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 9 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 10 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 11 こまつなを入れる。

横浜市立相沢小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 うま煮 きゅうりの梅肉あえ ふりかけ



給食室の様子



うま煮

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|---------|--------|--------|
| 鶏肉 | | 20 |
| うずら卵(缶) | | 20 |
| ◆いか(短冊) | | 15 |
| ◆酒 | | 1.5 |
| 凍り豆腐 | | 5 |
| じゃがいも | 2cm角 | 50 |
| にんじん | 乱 | 15 |
| ごぼう | 乱 | 10 |
| しめじ | ほぐす | 5 |
| さやいんげん | 1.5cm | 3 |
| こんにゃく | 1.5cm角 | 20 |
| しょうゆ | | 4.5 |
| 砂糖 | | 2.1 |
| みりん | | 1.5 |
| 塩 | | 0.2 |
| 削り節・水 | | 25 |

作り方 (給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 しめじをほぐす。
- 5 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 6 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 7 いかを解凍し、酒につける。
- 8 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 9 だし汁を煮立て、鶏肉を入れ、こんにゃく・ごぼう・にんじん・じゃがいもを入れる。
- 10 煮えたら調味し、凍り豆腐・いか・しめじを入れる。
- 11 うずら卵を入れ、煮含める。
- 12 さやいんげんを入れる。

横浜市立相沢小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし



給食室の様子



| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|-------|------|--------|
| 豚肉 | | 30 |
| じゃがいも | 2cm角 | 65 |
| たまねぎ | くし | 50 |
| にんじん | 乱 | 15 |
| しらたき | 3cm | 30 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 6.5 |
| 砂糖 | | 2.5 |
| みりん | | 1.2 |
| 酒 | | 1.5 |
| 塩 | | 0.1 |
| 水 | | 5 |

肉じゃがの作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

調理員さんが実際に行っている、給食の調理法を紹介しています。



6月3日(水)

横浜市立相沢小学校



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- 豚汁
- ぶどう豆

