

横浜市立相沢小学校の給食



| ごはん ぎゅうにゅう | | | |
|------------|------|---------|------|
| チンジャオロースー | | | |
| スーラータン | | | |
| ●チンジャオロースー | | ●スーラータン | |
| 豚肉（細） | 30 | 鶏卵 | 25 |
| しょうゆ | 1 | 豚肉 | 10 |
| 酒 | 0.5 | もやし | 20 |
| じゃがいも | 35 | たまねぎ | 20 |
| たまねぎ | 30 | にんじん | 10 |
| ピーマン | 20 | しょうゆ | 1.5 |
| しょうが | 0.5 | 酢 | 2.3 |
| にんにく | 0.1 | 塩 | 0.7 |
| 米油 | 0.7 | こしょう | 0.02 |
| しょうゆ | 1.8 | ラー油 | 0.1 |
| 砂糖 | 0.3 | でんぷん | 0.8 |
| 塩 | 0.45 | 豚ガラスープ | 15 |
| こしょう | 0.03 | 水 | 95 |
| ごま油 | 0.3 | | |
| でんぷん | 0.3 | | |
| 水 | 0.4 | | |

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう

たまねぎ、にんじんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



ピーマンをゆでます

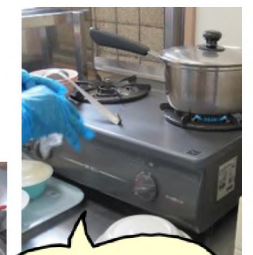


スーラータンを作ります

チンジャオロースーを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります





横浜市立相沢小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
かつおのごまみそあえ
けんちん汁
焼きのり



かつおのごまみそあえの作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|---------|-----|--------|
| かつお(角) | | 50 |
| 凍り豆腐 | | 5 |
| でんぶん | | 6 |
| 揚げ油(米油) | | |
| 炒りごま(白) | | 3 |
| しょうが | | 0.9 |
| しょうゆ | | 1.7 |
| 砂糖 | | 1.4 |
| 甘みそ | | 6 |
| 酒 | | 1 |
| 水 | | 18 |

給食室をのぞいてみよう

にんじん・だいこん・
さといもの皮をむきます



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

昆布でだしを
とります



けんちん汁
を作ります



凍り豆腐・かつおに
でんぶんをまぶし、
揚げます



かつおのごまみそあえ
を作ります



横浜市立相沢小学校の給食

2021年
10月



献立名

ぶどうパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー



| 米粉トマトシチュー | | |
|-----------|----------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 鶏肉 | | 20 |
| ワイン(白) | | 1 |
| じゃがいも | 1.5 c m角 | 40 |
| たまねぎ | 2 c m角 | 60 |
| カットトマト(缶) | | 30 |
| にんじん | 8 mmいちょう | 20 |
| にんにく | みじん | 0.3 |
| 米油 | | 0.7 |
| トマトケチャップ | | 8 |
| 中濃ソース | | 2.5 |
| 塩 | | 0.6 |
| こしょう | | 0.03 |
| 米粉 | | 2 |
| バター | | 0.5 |
| 水 | | 30 |

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います

じゃがいもの芽を
取り除きます



調味料を量っておきます



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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉を入れる。
- 7 溶かしバターを入れる。

野菜ソテーを
作ります



キャベツを
下ゆでします



米粉トマトシチュー
を作ります



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

