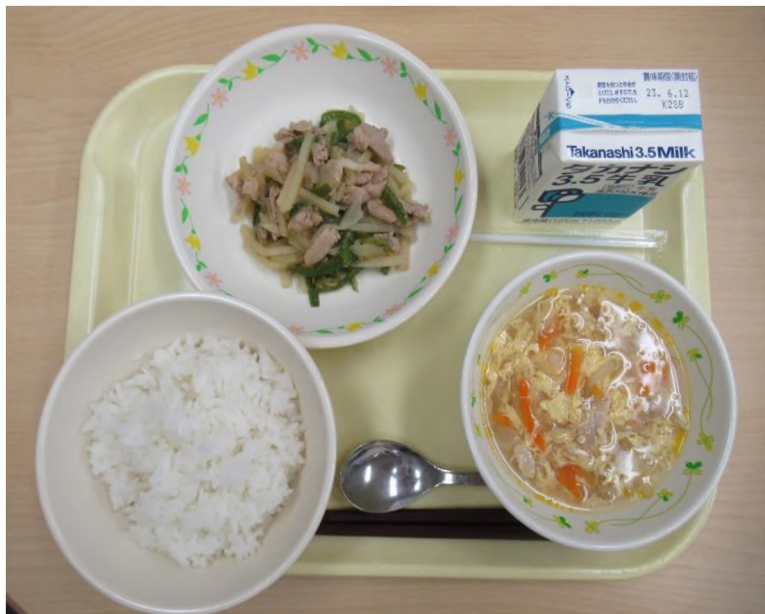


# 横浜市立旭小学校の給食



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				



給食室をのぞいてみよう



たまねぎ、にんじんの皮をむきます



じゃがいもの皮は機械でむき、芽を取り除きます



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



スーラータンを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります

チンジャオロースーを作ります



※給食室での作り方を紹介しています。

### チンジャオロースー

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- 5 たまねぎ・じゃがいもを入れて炒め、調味する。
- 6 ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

### スーラータン

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 鶏卵を割る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
- 6 煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 鶏卵をといいて流し入れる。
- 8 酢・ラー油を入れる。





# 横浜市立旭小学校の給食



## ひじきごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.4
みりん		0.5
削り節・水		10

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮合わせる。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

### 給食室をのぞいてみよう



ひじきごはんの具を作ります



みそ汁をクラスごとの食缶に秤で量って配食します



クラスごとのワゴンに給食をセットします





# 横浜市立旭小学校の給食



献立名

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン アスパラガスのソテー 冷凍あんず



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
だいず		17
たまねぎ	1 c m角	55
カットトマト(缶)		35
にんじん	1 c m角	20
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		6
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

## 給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



たまねぎの皮をむきます



だいずをゆでます



機械や包丁を使い野菜を切ります



小麦粉をから炒りします

マカロニをゆでます



調味料を量っておきます



アスパラガスのソテーを作ります



チリコンカーンを作ります



## 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)

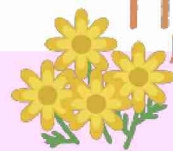
- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあげる。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れて調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。



# 横浜市立旭小学校の給食

2020年

11月



献立名 黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	50
にんじん	4mmいちよう	15
ほうれんそう	2cm	9
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
水		25

給食室の様子



にんじんの皮をむきます



りんごは果物専用の機械で皮をむき、1/8に切ります



機械や包丁を使い、野菜を切ります

## 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 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。



小麦粉とバターでルーを作ります



マカロニをゆでます

マカロニのクリーム煮を作ります

# 横浜市立旭小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



## ポークカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	7mmいちよう	20
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		3
塩		0.9
水		80

給食室の様子



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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。(◆の材料)
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



# 横浜市立旭小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 親子煮 からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	1cmいちょう	35
たまねぎ	うす	50
にんじん	3mmいちょう	12
糸みつば	2cm	3
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
塩		0.4
削り節・水		10

## 親子煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 糸みつば・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 6 じゃがいもを炒める。
- 7 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 9 糸みつばを入れる。

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。



10月27日(木)

## 横浜市立旭小学校の給食 Aブロック



## 【献立名】

- ぶどうパン
- 牛乳
- いかフライ
- ゆで野菜
- 中華スープ

## 中華スープの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
鶏卵		25	1 豚骨でスープをとる。
豚肉	こま	10	2 たまねぎ・にんじんを切る。
たまねぎ	うす	15	3 はるさめをもどし、切る。
にんじん	せん	10	4 鶏卵を割る。
はるさめ	3cm	2	5 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
しょうゆ		3	6 にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
食塩		0.8	
こしょう		0.02	7 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れる。
でんぷん		0.8	
冷豚ガラパック		10	8 はるさめを入れる。
水		130	