

横浜市立大門小学校の給食



献立名 ロールパン 牛乳 ソース焼きそば ミックスフルーツ



ソース焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油 (米油)		
豚肉		20
キャベツ	短冊	50
もやし		35
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		4.5
ウスターソース		8
塩		0.4
こしょう		0.02

給食室の様子



にらに虫などがついていないか検品し、3回洗ってから切ります

にんじん・たまねぎの皮をむきます

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 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 3 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎもやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 4 めん・青のりを入れる。

ミックスフルーツに使うパイン缶をあけます

ソース焼きそばを作ります



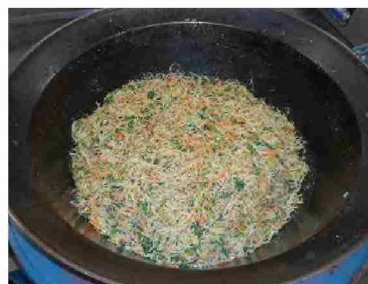
めんを油で揚げます

横浜市立大門小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 ビビンバ（肉） ビビンバ（野菜） はるさめスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
ねぎ	小口	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
◆しょうゆ		3
◆砂糖		1
◆酒		1
◆コチジャン		1
もやし		35
こまつな	2cm	10
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.1
◆しょうゆ		2.5
ごま(白)	切る	2
塩		0.2
ごま油		0.2

ビビンバの作り方

<肉>

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 もやしをゆでる。
- 6 にんじんを切り、加熱処理する。
- 7 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり調味料・ごま・ごま油を入れてあえる。

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。



11月18日(金)

横浜市立大門小学校の給食 Fブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- バーベキュー
ソース炒め
- 和風ポトフ

和風ポトフの作り方

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
鶏肉	こま	10	1 削り節・昆布でだしをとる。
じゃがいも	2cm	50	2 こまつなを切り、下ゆでする。
だいこん	1.5cmいちょう	20	3 にんじん・だいこん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
にんじん	2cmいちょう	15	4 ごぼうを切り、水につける。
たまねぎ	1.5cm角	15	5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、鶏肉を入れ塩をふる。
ごぼう	小さめ乱	8	6 たまねぎ・ごぼう・にんじん・だいこんを炒め、酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を入れて煮る。
こまつな	2cm	5	7 野菜が煮えたらじゃがいもを入れ調味し、さらに煮る。
にんにく	みじん	0.1	8 こまつな・とかしバターを入れる。
米油		0.3	
しょうゆ		1	
酒		1	
塩		0.8	
こしょう		0.02	
バター		0.3	
だし昆布		0.5	
削り節		0.2	
水		60	