

# 横浜市立荏田小学校の給食



2021年



献立名 麦ごはん 牛乳 ピカジーニョ  
野菜サラダ オレンジゼリー



ピカジーニョはブラジルの料理です。

東京オリンピック・パラリンピック開催にちなみ、前回開催地（リオデジャネイロ）の国の料理を取り入れています。

## ピカジーニョ

材料名	切り方	1人分(g)
和牛肉		40
じゃがいも	1.5 c m角	55
たまねぎ	1.5 c m角	40
トマト	1.5 c m角	15
にんじん	8 mmいちよう	10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
酢		1.5
塩		1
パプリカ (パウダー)		0.1
クミン (パウダー)		0.1
黒こしょう		0.03
水		25

香うしやくしつ 給食室をのそしてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



にんじんの皮をむきます



## 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 じゃがいもを切り、ゆでる。  
(蒸してもよい)
- 2 たまねぎ・にんじん・トマト・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、牛肉・たまねぎ・にんじん・トマトを炒める。
- 4 水を入れ、煮えたら調味し、じゃがいもを加え、酢・パプリカ・クミンを入れる。

調味料を量っておきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



じゃがいもをゆでます

ピカジーニョを作ります





# 横浜市立荏田小学校の給食

2020年  
9月

献立名 はいがパン 牛乳 あじのから揚げ ラタトゥイユ コーンスープ



ラタトゥイユ		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
トマト缶(カット)		20
たまねぎ	1.5cm角	20
なす	8mmいちょう	10
ズッキーニ	8mmいちょう	10
ピーマン	1cm角	5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
食塩		0.3
黒こしょう		0.02

## 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 カットトマト缶は汁ごと別容器にあげる。
- 2 なす・ピーマン・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 4 ズッキーニ・なす・ピーマンを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。  
(汁がなくなるまで、よく煮つめる)

## 給食室の様子



機械や包丁を使い、野菜を切ります



調味料を計量しておきます

あじを揚げます



ラタトゥイユを作ります



コーンスープを作ります



# 横浜市立荏田小学校の給食



## ●献立名●

ロールパン 牛乳 塩焼きそば 中華あえ ミックスフルーツ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油(米油)		5
豚肉		20
◆いか(短冊)		15
◆酒		2
キャベツ	短冊	50
もやし		35
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2cm	8
セロリ	うす	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1
塩		1
こしょう		0.03

## 塩焼きそばの作り方

- 1 キャベツ・にら・セロリ・ねぎ  
にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 2 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いか・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、調味する。
- 5 めんを入れる。

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。





6月25日(木)

横浜市立荏田小学校



## 【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 変わりきんぴら
- 呉汁
- こんぶの  
つくだ煮

