

横浜市立荏田西小学校の給食

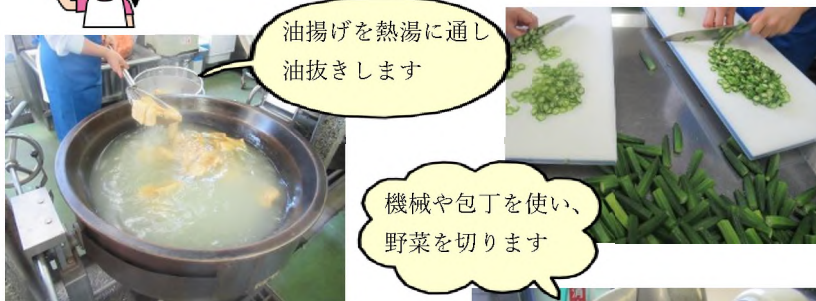


むぎごはん	ぎゅうにゅう		
ツナそぼろ	じゃがいものいためもの		
みそしる			
●ツナそぼろ	米油		0.5
まぐろ油漬（フレ）	25 しょうゆ		0.3
まぐろ水煮（フレ）	15 塩		0.2
凍り豆腐（細）	2.5 こしょう		0.02
にんじん	15	●みそ汁	
しょうが	0.5	油揚げ	5
しょうゆ	2	たまねぎ	30
砂糖	1.5	オクラ	5
酒	1	えのきたけ	5
水	3	淡色辛みそ	5.5
●じゃがいもの炒め物		赤色辛みそ	2
じゃがいも	50	削り節・水	110
しらたき	10		

※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



ツナそぼろ

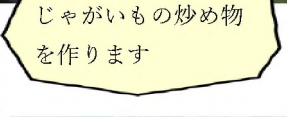
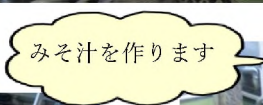
- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。（汁も使用する）
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・まぐろ油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

じゃがいもの炒め物

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいもを切り、下ゆでする。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味料を入れる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 たまねぎ・オクラ・えのきたけを切る。
- 4 だし汁にたまねぎ・えのきたけを入れて煮る。
- 5 煮えたら、油揚げを入れ、みそを入れる。
- 6 オクラを入れる。





横浜市立荏田西小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ツナそぼろ
じゃがいもの炒め物
みそ汁



じゃがいもの炒め物の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	50
しらたき	3cm	10
米油		0.5
しょうゆ		0.3
塩		0.2
こしょう		0.02

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいもを切り、下ゆでする。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味料を入れる。

給食室をのぞいてみよう



横浜市立荏田西小学校の給食

2021年
7月



献立名

チーズパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ コーンサラダ 冷凍パイナップル



夏野菜のスパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		25
まぐろ油漬(フレク)		25
トマト	1.5 cm角	30
たまねぎ	うす	30
ズッキーニ	4 mm半月	20
なす	7 mm半月	15
ピーマン	せん	5
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
塩		0.9
こしょう		0.03
バジル(乾)		0.05

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 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・なす・ズッキーニを炒め、トマトを入れ調味し、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。

まぐろ油漬の給食室をのそいでみよう



野菜は流水で3回洗います



野菜を切ります

キャベツ・きゅうりは加熱処理し、流水で冷ましてからサラダにします



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

夏野菜のスパゲティを作ります



コーンサラダを作ります



スパゲティをゆでます



横浜市立荏田西小学校の給食



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



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 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。



焼きそばの肉と野菜を炒めます



揚げためんを入れます



めんを油で揚げます



横浜市立荏田西小学校の給食

2019年



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 ミックスフライ ゆでとうもろこし 野菜スープ 白桃コンポート



野菜スープ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
キャベツ	短冊	30
たまねぎ	うす	25
にんじん	いちょう	10
パセリ	みじん	0.2
しょうゆ		0.2
酒		0.3
塩		0.9
こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
水		110

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 チキンブイヨン・たまねぎ・にんじんを入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 キャベツを入れ、煮えたらパセリを入れる。



横浜市立荏田西小学校の給食



●献立名●

はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー アスパラガスのソテー

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
アスパラガス	2cmななめ	15
スイートコーン		15
にんじん	せん	8
米油		0.3
塩		0.2
こしょう		0.01

アスパラガスのソテーの作り方

- 1 スイートコーンをザルにあける。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 油を熱し、にんじん・コーン・アスパラガスを炒め、調味する。

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。



9月18日(金)

横浜市立荏田西小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- 麦ごはん
- 秋なすカレー
- ごま酢あえ
- プルーン
はっこう乳



ごま酢あえの作り方

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
きゅうり	2mm 輪	10	1 甘酢を作る。
切干しだいこん	2cm	6	2 切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
ごま(白)	切る	3	3 ごまを炒って切りごまにする。
しょうゆ		2.5	4 きゅうりを切り、加熱処理する。
砂糖		2	5 切干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
酢		2.5	6 配食直前に野菜の水をきり、ごまを入れてあえる。
塩		0.1	