

横浜市立不動丸小学校の給食



| | | | |
|--------------|------|------------|------|
| まるパン ぎゅうにゅう | | ●パスタスープ | |
| ツナペースト | | マカロニ (シェル) | 4 |
| パスタスープ なし | | 豚肉 | 10 |
| ●ツナペースト | | じゃがいも | 20 |
| まぐろ油漬 (フレック) | 40 | キャベツ | 25 |
| たまねぎ | 20 | たまねぎ | 25 |
| にんじん | 10 | にんじん | 10 |
| 米油 | 0.5 | パセリ | 0.3 |
| 砂糖 | 0.8 | 塩 | 0.85 |
| 酢 | 2 | こしょう | 0.02 |
| 塩 | 0.05 | 豚ガラスープ | 15 |
| こしょう | 0.01 | 水 | 90 |
| | | ●なし | 1/6個 |

※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

なしの皮をむき、1/6に切ります



ツナペースト

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 油を熱し、にんじん・たまねぎを炒める。
- 4 まぐろ油漬を入れ、煮えたら砂糖・塩・こしょうを入れる。
- 5 煮えたら火を止め、直前に酢を入れる。

パスタスープ

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎを入れ煮る。
- 5 マカロニを入れ、煮えたら調味する。
- 6 じゃがいも・キャベツを入れ、煮えたらパセリを入れる。



ツナペーストを作ります



たまねぎ、にんじんの皮をむきます



パスタスープを作ります





横浜市立不動丸小学校の給食



はま菜ちゃんの肉だんごスープの作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|----------|-------|--------|
| 豚肉 (ひき) | | 25 |
| 淡色辛みそ | | 1 |
| 酒 | | 1 |
| しょうが | | 0.2 |
| 炒りごま (白) | | 1 |
| でんぷん | | 1 |
| たまねぎ | うす | 20 |
| にんじん | せん | 10 |
| こまつな | 2 c m | 9 |
| しめじ | | 5 |
| 塩 | | 0.8 |
| しょうゆ | | 0.5 |
| こしょう | | 0.01 |
| チキンブイヨン | | 20 |
| 水 | | 100 |

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



こまつなを下ゆでします



ひき肉に調味料などを混ぜ、よくこねます



- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・たまねぎを切り、しめじはほぐす。
- 5 ひき肉にしょうが・ごま・調味料・でんぷんを混ぜてよくこねる。
- 6 水・チキンブイオンを煮立て、肉だんご (13g位) を作り、入れる。
- 7 たまねぎ・にんじん・しめじを入れる。
- 8 材料が煮えたら調味し、こまつなを入れる。

はくさいの中華炒めを作ります



はま菜ちゃんの肉だんごスープを作ります



横浜市立不動丸小学校の給食

2021年
10月



献立名

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁



給食室をのぞいてみよう

| 呉汁 | | |
|---------|---------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| だいず(水煮) | | 20 |
| 油揚げ | 短冊 | 5 |
| だいこん | 5mmいちょう | 15 |
| ねぎ | 小口 | 10 |
| ごぼう | さがぎ | 10 |
| にんじん | 3mmいちょう | 8 |
| 淡色辛みそ | | 6 |
| 赤色辛みそ | | 2 |
| 削り節・水 | | 120 |

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 だいずを別容器にあける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 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。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

ほうれんそうに泥や虫などが付いていないか確認し、洗います



機械や包丁を使い材料を切ります



油揚げを熱湯に通し、油抜きします



削り節でだしをとります



ツナそぼろを作ります



おひたしを作ります



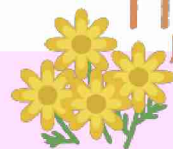
呉汁を作ります



横浜市立不動丸小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁



| すまし汁 | | |
|----------|-------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| うずら卵 (缶) | | 18 |
| ねぎ | 小口 | 10 |
| こまつな | 2 c m | 9 |
| えのきたけ | 2 c m | 5 |
| しょうゆ | | 0.5 |
| 塩 | | 0.7 |
| 削り節・水 | | 120 |

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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 えのきたけ・ねぎを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

給食室の様子



うずら卵をザルにあけます



キャベツを下ゆでします



こまつなを下ゆでし、流水で冷まします



だし汁にえのきたけを入れ、すまし汁を作ります



さばのみそ煮を作ります 中まで火が通っているか温度を確認します



ごまじょうゆあえを作ります



横浜市立不動丸小学校の給食

2019年



●献立名●

ナン 牛乳 カレービーンズシチュー アスパラガスのソテー アイスクリーム



給食室の様子



アスパラガスのソテー

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|---------|--------|--------|
| ベーコン | | 2 |
| 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 |

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 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 釜に油を入れ、弱火でベーコンを炒め、にんじん・コーン・アスパラガスを炒め、調味する。

横浜市立不動丸小学校の給食



●献立名●

はいがごはん ベイスターズ^{せいせいりょう}青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|-----------|-----|--------|
| 豚肉(厚) | | 40 |
| たまねぎ | うす | 70 |
| にんじん | 乱 | 25 |
| しょうが | みじん | 0.2 |
| にんにく | みじん | 0.1 |
| 米油 | | 0.7 |
| ◆小麦粉 | | 8 |
| ◆マーガリン | | 7 |
| ◆カレー粉 | | 1.1 |
| トマトケチャップ | | 1.5 |
| 中濃ソース | | 2 |
| ウスターソース | | 2 |
| しょうゆ | | 0.5 |
| 砂糖 | | 0.2 |
| ワイン(赤) | | 2 |
| 塩 | | 1 |
| クミン(パウダー) | | 0.3 |
| チキンブイヨン | | 10 |
| 水 | | 80 |

ベイスターズ青星寮カレーの作り方

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

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。



3月 15日 (水)

横浜市立不動丸小学校の給食 Cブロック



【献立名】

- 赤飯
- 牛乳
- 鶏肉のたつた揚げ
- ボイルドキャベツ
- かきたま汁
- ごま塩

鶏肉のたつた揚げの作り方

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 | 中角 | 65 | 1 しょうがをすり、汁にする。 2 鶏肉に下味をつける。 3 鶏肉にでんぷんをまぶし、油の温度 160～170℃で揚げる。 |
| しょうが | 汁 | 1.5 | |
| しょうゆ | | 3 | |
| 酒 | | 2 | |
| でんぷん | | 8 | |
| 揚げ油 (米油) | | 6 | |