

横浜市立富士見台小学校の給食



| はいがごはん | | |
|-------------------|-----|------------|
| ベ이스ターズせいせいりょうカレー | | |
| ごま酢あえ プルーンはっこうにゅう | | |
| ●ベ이스ターズ | 塩 | 0.8 |
| 青星寮カレー | クミン | 0.2 |
| 豚肉（厚） | 40 | チキンブイヨン |
| たまねぎ | 70 | 水 |
| にんじん | 25 | ●ごま酢あえ |
| しょうが | 0.2 | キャベツ |
| にんにく | 0.1 | きゅうり |
| 米油 | 0.7 | ごま（白） |
| 小麦粉 | 8 | しょうゆ |
| マーガリン | 7 | 砂糖 |
| カレー粉 | 1.1 | 酢 |
| トマトケチャップ | 1.5 | 塩 |
| 中濃ソース | 2 | ●プルーンはっこう乳 |
| ウスターソース | 2 | 200ml |
| しょうゆ | 0.5 | |
| 砂糖 | 0.1 | |
| ワイン（赤） | 2 | |



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



にんじんを星の形に型抜きします

たまねぎをあめ色になるまで炒めます



カレールーを作ります

※給食室での作り方を紹介しています。

ベ이스ターズ青星寮カレー

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・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・チキンブイオン・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。

ごま酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごまを入れあえる。



ベ이스ターズ青星寮カレーを作ります



キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



ごま酢あえを作ります





横浜市立富士見台小学校の給食



ベイスターズ青星寮カレーの作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|-----------|-----|--------|
| 豚肉(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 | | 0.1 |
| ワイン(赤) | | 2 |
| 塩 | | 0.9 |
| クミン(パウダー) | | 0.2 |
| チキンブイヨン | | 10 |
| 水 | | 80 |

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・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。

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



たまねぎをあめ色になるまで炒めます



ベイスターズ青星寮カレーを作ります



きゅうりを加熱処理します



ごま酢あえを作ります



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

横浜市立富士見台小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



| チキンカレー | | |
|-----------|---------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 鶏肉 | | 25 |
| じゃがいも | 1.5cm角 | 50 |
| たまねぎ | 1.5cm角 | 60 |
| にんじん | 7mmいちょう | 20 |
| カットトマト(缶) | | 10 |
| 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 |
| 調理用マーガリン | | 7 |
| カレー粉 | | 1 |
| トマトケチャップ | | 2 |
| 中濃ソース | | 2 |
| ウスターソース | | 0.5 |
| しょうゆ | | 2.5 |
| 塩 | | 0.8 |
| 水 | | 65 |

給食室をのぞいてみよう



カレールーを作ります



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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 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。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



にんじん・キャベツを下ゆでします

たまねぎの色が変わるまでよく炒めます

チキンカレーを作ります



ごま酢あえを作ります



横浜市立富士見台小学校の給食

2020年

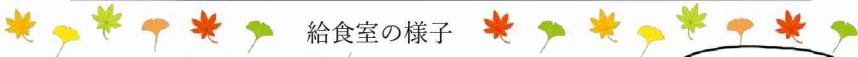
11月



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



野菜を切ります



ごぼうソテーを作ります



ホワイトルーを作ります



ほうれんそうをゆでます



ごぼうソテーを作ります



マカロニをゆでます



マカロニのクリーム煮を作ります



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。



横浜市立富士見台小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 豚肉と切干しだいこんの煮物 みそ汁 納豆



| 豚肉と切干しだいこんの煮物 | | |
|---------------|------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 豚肉 | | 25 |
| にんじん | せん | 15 |
| こまつな | 2 cm | 9 |
| 切干しだいこん | 3 cm | 6 |
| ごま(白) | | 2 |
| 米油 | | 0.5 |
| しょうゆ | | 4 |
| 砂糖 | | 1.8 |
| みりん | | 1 |
| 水 | | 5 |

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 切干しだいこんをもどし、切る。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料・ごまを入れて煮る。
- 6 こまつなを入れる。



横浜市立富士見台小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 卵そぼろ さつき汁



給食室の様子



| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|----------|-----|--------|
| 豚肉(ひき) | | 35 |
| 乾燥大豆(粒状) | | 3 |
| にんじん | みじん | 15 |
| しょうが | みじん | 0.5 |
| しょうゆ | | 5 |
| 砂糖 | | 2 |
| みりん | | 1 |
| 酒 | | 1 |
| 鶏卵 | | 40 |
| 米油 | | 0.7 |
| 砂糖 | | 2.4 |
| 塩 | | 0.04 |

肉そぼろ・卵そぼろの作り方

肉そぼろ

- 1 乾燥大豆をもどし、しぼる。
- 2 にんじん・しょうがを切る。
- 3 調味料にしょうが・にんじん・ひき肉を入れ、ほぐして火をつける。
- 4 乾燥大豆を入れ、汁がなくなるまで炒る。

卵そぼろ

- 1 鶏卵を割る。
- 2 油を熱し、鶏卵をといて流し入れ、調味料を入れて炒り卵にする。

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。



6月15日(水)

横浜市立富士見台小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・あじのあんかけ
- ・ごま酢あえ
- ・沢煮椀

沢煮椀の作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

| 材 料 | 切り方 | 一人分 g | 作り方 |
|-------|-----|-------|---------------------------------------|
| 豚肉 | こま | 10 | 1 削り節・昆布でだしをとる。 |
| ごぼう | さがき | 10 | 2 みずな・にんじん・ねぎ・えのきたけ・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 |
| ねぎ | 小口 | 10 | 3 しょうがをすり、汁にする。 |
| にんじん | せん | 5 | 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。 |
| みずな | 3cm | 5 | 5 ごぼう・にんじんを入れ、煮えたらえのきたけを入れ調味する。 |
| えのきたけ | 3cm | 5 | 6 水溶きでんぷんを入れ、ねぎ・みずな・しょうが汁を入れる。 |
| しょうが | 汁 | 0.3 | |
| しょうゆ | | 1.5 | |
| 塩 | | 0.7 | |
| でんぷん | | 0.5 | |
| 削り節 | | 1 | |
| だし昆布 | | 0.3 | |
| 水 | | 130 | |