



横浜市立東市ケ尾小学校の給食

献立名 ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁



| きんぴら | | |
|---------|-------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| ごぼう | ささがき | 25 |
| にんじん | せん | 15 |
| つきこんにゃく | 3 c m | 15 |
| ごま(白) | | 2 |
| ごま油 | | 0.5 |
| しょうゆ | | 2.7 |
| 砂糖 | | 1.3 |
| 酒 | | 0.5 |
| 七味唐辛子 | | 0.01 |
| 水 | | 3 |



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 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れる。

給食室の様子



野菜は流水で3回洗います



スチームコンベクションオープンでハンバーグを焼きます



こまつなを下ゆでします



きんぴらを作ります



みそ汁を作ります
出来上がりの温度を確認します

横浜市立東市ヶ尾小学校の給食

2019年

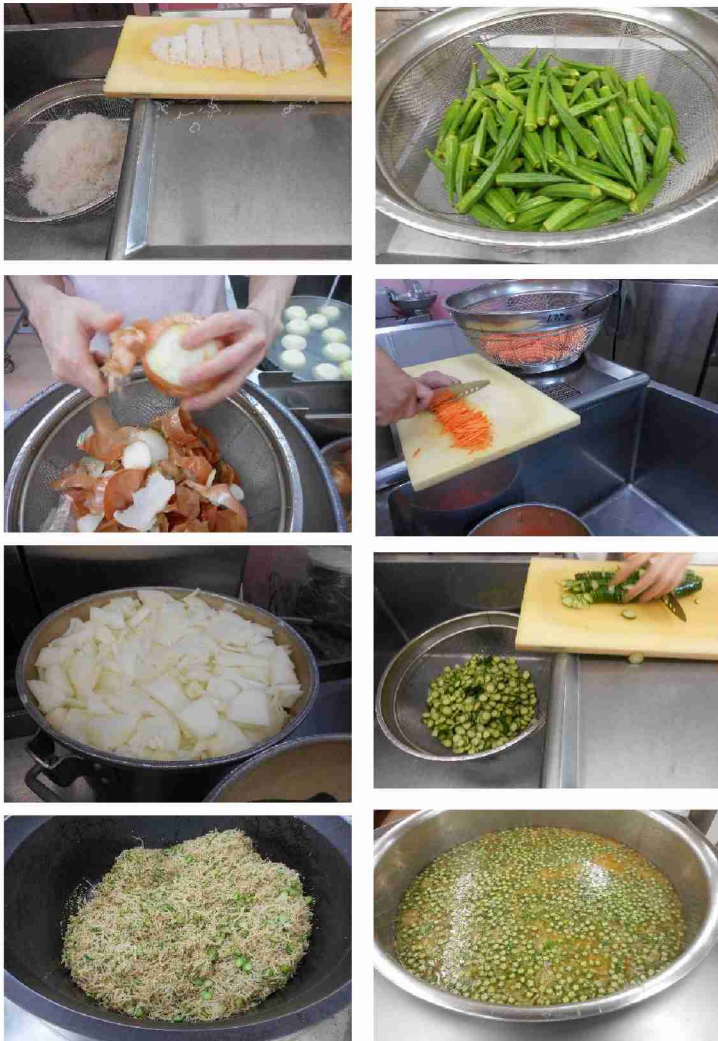


●献立名●

豚丼 (はいがごはん) 牛乳 ごましょうゆあえ みそ汁



給食室の様子



豚丼の具

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|------|------|--------|
| 豚肉 | | 45 |
| にんじん | せん | 10 |
| しめじ | | 7 |
| しょうが | みじん | 0.3 |
| しらたき | 4 cm | 35 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 6 |
| 砂糖 | | 2 |
| みりん | | 1.5 |
| 酒 | | 1.5 |

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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・しょうがを切る。しめじはほぐす。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、にんじん・しらたき・豚肉を入れよく炒める。
- 4 しめじ・調味料を入れて煮る。



横浜市立東市ヶ尾小学校の給食

●献立名●

食パン 牛乳 ツナサンドの具 フライドポテト ミネストローネ



給食室の様子



| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|-------------|-----|--------|
| まぐろ油漬(フレーク) | | 25 |
| チーズ(角) | | 5 |
| たまねぎ | うす | 15 |
| にんじん | みじん | 5 |
| 米油 | | 0.5 |
| 砂糖 | | 0.8 |
| 酢 | | 2 |
| 塩 | | 0.2 |
| こしょう | | 0.01 |

ツナサンドの具の作り方

- 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 チーズを入れ、煮えたら酢を入れる。

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。



10月4日（火）

横浜市立東市ヶ尾小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- 丸パン
- 牛乳
- きのこと
スパゲティ
- わかめサラダ
- 黒みつかん

黒みつかんの作り方

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 |
|-----|-----|-------|--|
| 含蜜糖 | | 8 | 1 水に寒天を加えよく混ぜてから点火し、沸騰後、完全に溶けるまでよく煮る。 2 含蜜糖を加え、煮る。 3 バットに流し入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫に入れる。 |
| 粉寒天 | | 0.35 | |
| 水 | | 50 | |
| | | | |