

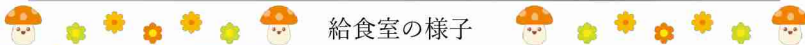
横浜市立本郷小学校の給食



献立名 ぶどうパン 牛乳 あさりのスパゲティ フレンチサラダ チーズ



あさりとトマトのスパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
あさり		18
ワイン(白)		1.8
鶏肉ささみフレーク(水煮)		10
たまねぎ	うす	45
カットトマト (缶)		30
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
塩		0.65
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.02
輪とうがらし		0.01



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 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 2 鶏肉ささみフレークをザルにあける。
- 3 たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 あさを解凍し、ワインにつける。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒める。
- 6 たまねぎを炒め、カットトマト・調味料を入れよく煮込み、あさりを入れる。
- 7 鶏肉ささみフレークを加える。
- 8 スパゲティをかためにゆでる。
- 9 ソースにスパゲティ・バジルを入れる。



きゅうり、キャベツを加熱処理します

翌日使用する、割干しだいこんを検品しています



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



トマトソースにあさりを入れます



スパゲティをゆでます

トマトソースにスパゲティを入れます



横浜市立本郷小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
チーズ(角)		5
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.55
水		50

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

9月12日(月)

横浜市立本郷小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・スパゲティ
トマトソース
- ・ひじきサラダ

ひじきサラダの作り方

給食の作り方です。参考に見てくださーいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
キャベツ	せん	25	1 ひじきをもどし、ゆでて、水をきり下味をつける。
きゅうり	2mm輪	10	
スイートコーンホール缶		10	
にんじん	せん	3	
ひじき		2	
しょうゆ		0.7	
ごま(白)	切る	2	
米サラダ油		4.4	3 キャベツ・きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
しょうゆ		2.5	
砂糖		1	4 スイートコーンホール缶はザルにあける。
酢		2.5	
塩		0.3	5 配食直前に野菜・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。
こしょう		0.02	
からし		0.04	6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。