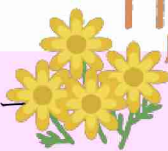


横浜市立本牧小学校の給食

2020年

11月



献立名 はいがパン 牛乳 サーモンフライ 野菜のスープ煮 りんごゼリー



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	1.5 c m角	30
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	1.5 c m角	40
にんじん	1 c mちょう	20
かぶ	くし	15
しょうゆ1.8L		1
酒		1
食塩		0.85
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60

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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・にんじん・かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープにたまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れる。
- 4 煮えたらかぶ・キャベツ・調味料を入れ煮込む。

給食室の様子



野菜裁断機で
キャベツを
切ります

豚骨でスープ
を作ります

にんじんの皮
をむきます

野菜のスープ煮
を作ります

サーモンフライ
を揚げます
中まで火が通って
いるか確認します



横浜市立本牧小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぶり野菜の担々スープ



給食室の様子



たっぶり野菜の担々スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		10
キャベツ	短冊	20
こまつな	2cm	10
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmちょう	10
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	2
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆ごま(白)		2
◆しょうゆ		1
◆酒		0.3
◆淡色辛みそ		3
塩		0.6
豚骨・水		110

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 豚骨でスープをとる。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、スープを入れて煮立ったら、にんじんを加える。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

横浜市立本牧小学校の給食

11月 2018

●献立名●

はいがパン 牛乳 ビーンズシチュー ごぼうソテー いちごヨーグルト



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	20
にんじん	せん	10
スイートコーン(ホール)		10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.5
塩		0.25
こしょう		0.02

ごぼうソテーの作り方

- 1 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 2 にんじん・にんにく・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。
- 4 火が通ったら、コーンを入れ、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

6月1日(月)

横浜市立本牧小学校



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- 豚汁
- ぶどう豆

