

# 横浜市立市場小学校けやき分校の給食

2021年  
6月



献立名

ひじきごはん (ごはん) 牛乳 きびなごフライ みそ汁



みそ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	7mm ちょう	15
たまねぎ	うす	25
こまつな	2cm	9
えのきたけ	2cm	7
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・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 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 たまねぎ・じゃがいも・えのきたけを切る。
- 4 だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたら、えのきたけ・みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

## 給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます

削り節でだしをとります



調味料を量っておきます



みそ汁を作ります



きびなごフライを揚げます



ひじきごはんの具を作ります



# 横浜市立市場小学校けやき分校の給食

2020年

11月



献立名 ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 メヒカリフライ みそ汁



ひじきごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1
みりん		1.2
水		10



## 作り方

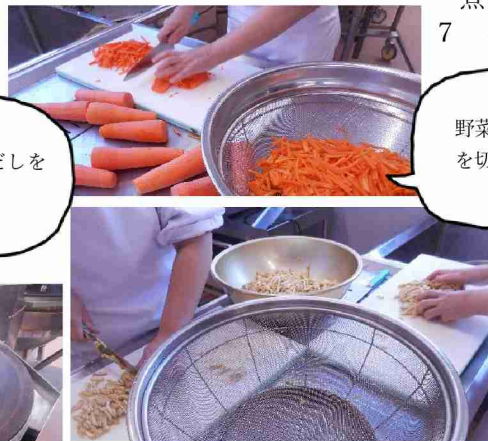
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。

## 給食室の様子



削り節でだしをとります



野菜や油揚げを切ります

ごまに異物が入っていないか、検品しています



ほうれんそうを下ゆでします



ひじきごはんの具を作ります

みそ汁を作ります



メヒカリフライを揚げます

