

# 横浜市立市場小学校けやき分校の給食



ぶどうパン ぎゅうにゅう			
なつやさいのスパゲティ			
コーンサラダ チーズ			
●夏野菜のスパゲティ		●コーンサラダ	
スパゲティ	30	キャベツ	40
まぐろ油漬(ﾌﾙｰｸ)	25	ｽｲｰﾄｺｰﾝ(ﾎｰﾙ)	15
たまねぎ	35	きゅうり	7
トマト	30	米サラダ油	3
ズッキーニ	15	砂糖	0.2
なす	10	酢	2
ピーマン	5	塩	0.3
にんにく	0.5	こしょう	0.02
オリーブ油	0.7	からし	0.03
塩	0.9	●チーズ	15
こしょう	0.03		
バジル(乾)	0.03		

※給食室での作り方を紹介しています。

## 夏野菜のスパゲティ

- 1 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・ズッキーニ・なすを炒め、トマトを入れて調味し、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。

## コーンサラダ

- 1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 2 スイートコーン（ホール）をザルにあげる。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れてあえる。
- 4 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります



きゅうり、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



スパゲティをゆでます



大きなミキサーでドレッシングソースを作ります



夏野菜のスパゲティを作ります



コーンサラダを作ります



# 横浜市立市場小学校けやき分校の給食



## とうがんのスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉ささみフレーク(水煮)		8
とうがん	1cm ちょう	20
たまねぎ	うす	20
こまつな	2cm	9
しょうが		0.2
はるさめ	3cm	3
しょうゆ		0.8
酒		1
塩		0.7
チキンブイヨン		10
削り節・水		100

- 1 だしをとる。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 ささみフレークをザルにあける。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 とうがん・たまねぎを切る。
- 6 しょうがをすり、汁にする。
- 7 はるさめをもどし、切る。
- 8 だし汁・チキンブイオンにたまねぎ・とうがんを入れ、煮る。
- 9 煮えたら調味し、ささみフレーク・はるさめを入れる。
- 10 しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。



## 給食室をのぞいてみよう



とうがんの種を取り皮をむきます

野菜は流水で3回洗います



凍り豆腐・はるさめをもどします



凍り豆腐・メルルーサにでんぷんをまぶし、揚げます



こまつなを下ゆでします



とうがんのスープを作ります



チリソースを作ります



白身魚のチリソースを作ります

# 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	7 mm ちょう	15
たまねぎ	うす	25
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	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。

## きょうしつ 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

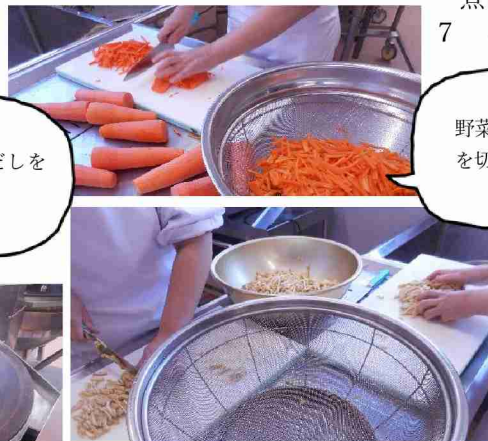
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 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

