

横浜市立池上小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ ほうとう みかん



| ほうとう | | |
|----------|--------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| ほうとう (冷) | | 30 |
| 豚肉 | | 5 |
| 油揚げ | 短冊 | 5 |
| かぼちゃ (冷) | | 20 |
| だいこん | 5mmちょう | 10 |
| ねぎ | ななめ | 10 |
| こまつな | 2cm | 9 |
| にんじん | 3mmちょう | 5 |
| ごぼう | さがき | 5 |
| しょうゆ | | 1 |
| 淡色辛みそ | | 5 |
| 赤色辛みそ | | 1 |
| 削り節・水 | | 120 |



給食室の様子

野菜は流水で
3回洗います



包丁の背で、ごぼう
の皮をむきます



削り節でだしを
とります



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 ほうとうを別容器にあける。
- 3 かぼちゃを別容器にあける。
- 4 油揚げを油抜きし、切る。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 7 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 9 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 10 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 11 こまつなを入れる。

油揚げを油抜きし、
短冊切りにします



さばのたつた揚げ
を作ります



ほうとうを
作ります

横浜市立池上小学校の給食

2019年



はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ フルーツかん（オレンジ）



給食室の様子



| チリコンカーン | | |
|-----------|--------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 豚肉（ひき） | | 20 |
| だいず | | 17 |
| たまねぎ | 1.5cm角 | 35 |
| カットトマト（缶） | | 30 |
| にんじん | 1cm角 | 12 |
| パセリ | みじん | 0.8 |
| にんにく | みじん | 0.1 |
| マカロニ（シェル） | | 8 |
| 米油 | | 0.7 |
| 小麦粉 | | 1.5 |
| トマトケチャップ | | 5 |
| 中濃ソース | | 2 |
| しょうゆ | | 1 |
| ワイン（赤） | | 0.5 |
| 塩 | | 0.65 |
| こしょう | | 0.02 |
| チリパウダー | | 0.2 |
| 水 | | 15 |

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 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにく・パセリを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

横浜市立池上小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 ビビンバ（肉） ビビンバ（野菜） はるさめスープ



| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|--------|-----|--------|
| 豚肉 | | 45 |
| ねぎ | 小口 | 5 |
| しょうが | みじん | 0.5 |
| にんにく | みじん | 0.2 |
| 米油 | | 0.5 |
| ◆しょうゆ | | 3 |
| ◆砂糖 | | 1 |
| ◆酒 | | 1 |
| ◆コチジャン | | 1 |
| もやし | | 35 |
| こまつな | 2cm | 10 |
| にんじん | せん | 5 |
| ◆にんにく | みじん | 0.1 |
| ◆しょうゆ | | 2.5 |
| ごま(白) | 切る | 2 |
| 塩 | | 0.2 |
| ごま油 | | 0.2 |

ビビンバの作り方

<肉>

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 もやしをゆでる。
- 6 にんじんを切り、加熱処理する。
- 7 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり調味料・ごま・ごま油を入れてあえる。

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。



4月13日(水)

横浜市立池上小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- ソフトフランス
- 牛乳
- ハンバーグ
トマトソース
- 野菜のスープ煮

ハンバーグ
トマトソースの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

| 材料 | 切り方 | 一人分 g | 作り方 |
|-----------|-----|---------|--|
| ハンバーグ | | 1個(60g) | 1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。 2 たまねぎを切る。 3 油を熱し。たまねぎを入れて炒める。 4 たまねぎがやわらかくなったら、カットトマト調味料・水を入れて煮る。 5 ハンバーグを蒸す。 6 ハンバーグにソースをかける。 |
| トマト缶(カット) | | 10 | |
| たまねぎ | みじん | 5 | |
| 米油 | | 0.3 | |
| トマトケチャップ | | 6 | |
| ウスターソース | | 1 | |
| ワイン(赤) | | 0.5 | |
| 水 | | 1 | |