

横浜市立今井小学校の給食

2020年



献立名 ココアブレッド 牛乳 たらのクリーム煮 野菜ソテー グレープゼリー



たらのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
たら (角)		25
鶏肉		10
じゃがいも	1.5 c m角	30
たまねぎ	1.5 c m角	40
にんじん	7mmちょう	10
ブロッコリー		10
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
塩		0.7
こしょう		0.02
水		20

給食室の様子



ホワイトルー
を作ります



野菜を切ります



キャベツを
下ゆでします



野菜ソテーを
作ります



たらのクリーム煮
を作ります

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 ブロッコリーを小房に分け、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら、たらを入れ、調味する。
- 6 ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 7 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 ブロッコリーを入れる。



横浜市立今井小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 煮魚 だいずの磯煮 沢煮椀



沢煮椀

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		9
みずな	2cm	10
にんじん	せん	10
ごぼう	ささがき	10
ねぎ	斜め	10
えのきたけ	3cm	7
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.8
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・ねぎ・にんじん・ごぼう
えのきたけを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れ、えのきたけ・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

給食室の様子



横浜市立今井小学校の給食



●献立名●

黒パン 牛乳 米粉シチュー ひじきサラダ ミックスフルーツ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	2cm角	50
にんじん	8mmいちょう	15
さやいんげん	2cm	5
しめじ	ほぐす	4
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		20
塩		0.9
こしょう		0.02
米粉		3.5
水		15

米粉シチューの作り方

- 1 さやいんげんを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら、しめじ・牛乳・豆乳を入れ調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 6 さやいんげんを入れる。



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)

横浜市立今井小学校



【献立名】

- チーズパン
- 牛乳
- スパゲティ
ミートソース
- わかめサラダ

