

横浜市立上川井小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 納豆



豚肉と大根の煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	30
だいこん	1.5cmいちょう	70
にんじん	5mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15



給食室の様子

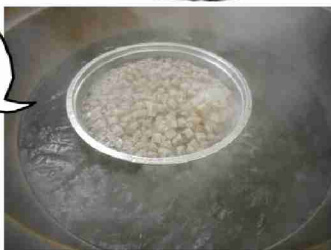


この日はくさいと
だいこんは地元の
農家から仕入れています

しょうがの皮
をむきます



こんにゃくを
下ゆでします



煮びたしを
作ります



回転釜で
ごはんを炊きます



豚肉とだいこんの煮物
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 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。

横浜市立上川井小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁



きんぴら

材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	25
にんじん	せん	15
つきこんにゃく	3cm	15
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.7
砂糖		1.3
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		3

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 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れる。

給食室の様子



横浜市立上川井小学校の給食



●献立名●

チーズパン 牛乳 あさりとトマトのスパゲティ フレンチサラダ 冷凍パイナップル



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
◇あさり		15
◇ワイン(白)		1
鶏肉		10
たまねぎ	うす	45
カットマト(缶)		30
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
塩		1
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.02
輪とうがらし		0.01

あさりとトマトのスパゲティの作り方

- 1 カットマト(缶)を汁ごと別容器にあげる。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 あさを解凍し、ワインにつける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒め・鶏肉・たまねぎを炒める。
- 5 カットマトを入れる。
- 6 調味し、あさりを入れる。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティ・バジルを入れる。

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。



10月4日(火)

横浜市立上川井小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- 丸パン
- 牛乳
- きのこと
スパゲティ
- わかめサラダ
- 黒みつかん

きのこスパゲティの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
スパゲティ		35	1 ほうれんそうを切り、ゆでる。
鶏肉	こま	20	2 えのきたけを切り、しめじはほぐす。
ワイン(白)		1	3 たまねぎ・にんにくを切る。
たまねぎ	うす	35	4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でんに
ほうれんそう	2cm	10	にくを炒め、たまねぎを炒め、鶏肉を
しめじ	ほぐす	10	炒めながら塩・ワインをふり入れる。
えのきたけ	2cm	8	5 火が通ったら、しめじ・えのきたけを
にんにく	みじん	0.2	入れ、調味する。
オリーブ油		0.7	6 スパゲティをかためにゆでる。
しょうゆ		2	7 スパゲティを入れる。
食塩		0.9	8 ほうれんそうを入れる。
黒こしょう		0.03	