

横浜市立上瀬谷小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ



| 八宝菜 | | |
|---------|-------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 豚肉 | | 20 |
| うずら卵(缶) | | 20 |
| いか(短冊) | | 10 |
| 酒 | | 1 |
| むきえび | | 10 |
| 酒 | | 1 |
| はくさい | 短冊 | 40 |
| たまねぎ | 7mmうす | 30 |
| もやし | | 20 |
| にんじん | 短冊 | 10 |
| こまつな | 2cm | 9 |
| しょうが | みじん | 0.5 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 1 |
| 砂糖 | | 0.3 |
| 塩 | | 0.9 |
| こしょう | | 0.02 |
| ごま油 | | 0.2 |
| でんぷん | | 3 |
| チキンブイヨン | | 5 |
| 水 | | 20 |

給食室の様子



野菜は流水で3回洗います



野菜を切ります



調味料を量っておきます



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)

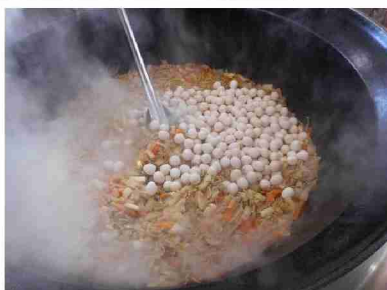


- 1 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 5 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 6 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 7 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 8 にんじん・たまねぎ・はくさいのもと・もやしを炒め、水・チキンブイヨンを入れ、調味する。
- 9 煮えたら、いかを入れる。
- 10 うずら卵・むきえび・はくさいの葉を入れる。
- 11 水溶性でんぷんを入れ、こまつなを入れる。
- 12 ごま油を入れる。

八宝菜を作ります



こまつなをゆでます



横浜市立上瀬谷小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 さわらのあんかけ すまし汁



給食室の様子



| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|---------|-----|--------|
| さわら | | 50 |
| でんぷん | | 3 |
| 揚げ油(米油) | | |
| ◆しょうゆ | | 3 |
| ◆砂糖 | | 2.3 |
| ◆みりん | | 1 |
| ◆でんぷん | | 0.3 |
| ◆水 | | 10 |

さわらのあんかけの作り方

- 1 たれを作る。
- 2 さわらにでんぷんをまぶし、油の温度160℃で揚げる。
- 3 さわらが熱いうちにたれをからめる。

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。



9月30日(水)

横浜市立上瀬谷小学校の給食

Fブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・麻婆なす
- ・にらたまスープ



にらたまスープの作り方

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 |
|---------|-------|-------|----------------------|
| 鶏卵 | | 25 | 1 チキンブイオンを別容器にあける。 |
| 木綿豆腐 | 1cm 角 | 20 | (チキンスープの素を溶いて使っても良い) |
| にら | 2cm | 8 | 2 にらを切る。 |
| しょうゆ | | 1 | 3 豆腐を切り、流水に通す。 |
| 塩 | | 0.8 | 4 鶏卵を割る。 |
| 黒こしょう | | 0.02 | 5 スープに豆腐・調味料を入れ |
| でんぷん | | 1 | 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて |
| チキンブイオン | | 10 | 流し入れる。 |
| 水 | | 110 | 6 にらを入れ、火を止める。 |