

横浜市立上菅田小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 魚のあんかけ 即席漬 さつまい汁

さつまい汁

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちよう	20
だいこん	5mmいちよう	10
にんじん	5mmいちよう	10
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	7
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110



給食室の様子

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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・ごぼう・だいこん・こんにゃく・さつまいもを入れる。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。



横浜市立上菅田小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 ごましょうゆあえ ふりかけ



材料名	切り方	1人分(g)
ちりめんじゃこ		2
青のり		0.1
塩		0.03

ふりかけの作り方

- 1 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 2 ちりめんじゃこに青のり・塩を入れる。

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。



給食室の様子

9月28日(月)

横浜市立上菅田小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- はいがパン
- 牛乳
- カレービーンズ
シチュー
- わかめサラダ
- ドライプルー



カレービーンズシチューの作り方

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
だいず		16	1 だいずをやわらかくゆでる。
豚肉		15	2 にんじん・にんにく・たまねぎ・
チーズ(角)		3	じゃがいもを切る。
じゃがいも	1.5cm角	50	3 ピーマンは切り、ゆでる。
たまねぎ	1.5cm角	40	4 カレールーを作る。
にんじん	1cm角	10	(小麦粉とマーガリンを炒め、カレー粉を
ピーマン	みじん	5	加えて更に炒めてカレールーを作る)
にんにく	1cm角	0.1	5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、
米油		0.7	たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3
小麦粉		2.5	量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
マーガリン		2.5	6 にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れ
カレー粉		0.7	煮たったらアクをとり、煮込む。
トマトケチャップ		3	7 材料が煮えたらだいずを入れて調味し、
中濃ソース		2	ルーを入れ弱火で煮込む。
しょうゆ		1	8 チーズを入れる。
塩		0.7	9 ピーマンを入れ、火を止める。
水		40	