

# 横浜市立上菅田笹の丘小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

ホイコーロー

たまごとトマトのスープ

●回鍋肉		●卵とトマトのスープ	
豚肉	30	鶏卵	20
しょうゆ	0.5	木綿豆腐	15
酒	0.5	豚肉	5
キャベツ	60	トマト	20
ねぎ	10	たまねぎ	10
ピーマン	10	こまつな	5
赤ピーマン	5	しょうが	0.3
しょうが	0.2	しょうゆ	0.8
にんにく	0.1	酒	1
米油	0.7	塩	0.7
しょうゆ	3.5	こしょう	0.02
砂糖	1	ごま油	0.2
赤色辛みそ	2	でんぶん	1
酒	1	チキンブイヨン	15
テンメンジャン	1	水	90
トウバンジャン	0.2		
でんぶん	1		
水	2		

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で  
3回洗います



肉に骨などが入って  
いないか、検品して  
います



卵とトマトの  
スープを  
作ります



卵を1個ずつ確認  
しながら割ります



回鍋肉を作ります



## 回鍋肉

- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。
- 7 キャベツを入れ、水溶きでんぶんを入れる。

## 卵とトマトのスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 トマト・たまねぎを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 チキンブイオン・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・水溶きでんぶんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 しょうが汁・こまつな・ごま油を入れる。



# 横浜市立上菅田笹の丘小学校の給食



## チキンカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	60
にんじん	7mmいちょう	20
カットトマト(缶)		10
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		8
調理用マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		65

- 1 カットトマト缶を開缶する。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



給食室をのぞいてみよう

にんじんのへたを取り皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



もやしを下ゆでします



チキンカレーを作ります



ごま酢あえを作ります

カレールーを作り、3釜に分けておきます



# 横浜市立上菅田笹の丘小学校の給食

2021年  
10月



献立名

親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 りんご



給食室をのぞいてみよう

親子丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちょう	10
しょうゆ		4.5
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.1
削り節・水		10

## 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 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。



# 横浜市立上菅田笹の丘小学校の給食



2020年

献立名 ぶどうパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



鶏肉のトマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
ワイン(白)		0.5
チーズ(角)		2
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	1.5 c m角	50
カットトマト(缶)		20
にんじん	5mmいちよう	20
ブロッコリー		10
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		3
塩		0.7
こしょう		0.03
水		35

給食室の様子



にんじんの皮をむきます

## 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 カットトマト(缶)を別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを小房に切り、下ゆです。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 5 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、カットトマトと調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 7 チーズを入れ、ブロッコリーを入れる。



野菜を切ります



キャベツサラダを作ります

ビーンズシチューを作ります  
出来上がりの温度を確認します

調味料を量っておきます

