

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



野菜を切ります

調味料を量っておきます



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



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。

