麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆





豚肉と野菜のしょうが炒め			
材料名	切り方	I 人分 g	
豚肉		25	
たまねぎ	うす	45	
キャベツ	短冊	35	
こまつな	2 c m	9	
にんじん	せん	7	
しょうが	みじん	1.5	
米油		0.7	
しょうゆ		3	
みりん			
酒			
食塩		0.1	
でんぷん		1	
水		1.5	

(給食室での作り方を紹介します)

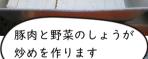
- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 キャベツを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを 切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを 炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを 炒める。
- 5 キャベツを入れて、調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- こまつなを入れる。

















キャベツを下ゆでします





, みそ汁を 作ります







桂小学校





卵とトマトのスープ		
材料	切り方	I 人分 g
鶏卵		20
木綿豆腐	lcm角	10
豚肉		5
トマト	1.5cm角	20
たまねぎ	うす	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
酒		0.5
食塩		0.75
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		10
水		100



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- I 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイヨ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・えのきたけを切る。
- 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 チキンブイヨン・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・ えのきたけ・水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 しょうが汁・こまつなを入れる。



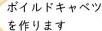






コロッケを揚げます











ルドキャベツ 卵とトマトのスープを作ります











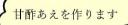














ごはん ぎゅうにゅう

いわしのかばやき あまずあえ

とうがんのすましじる

-,	•		
●いわしのかば焼き		●とうがんのすま	ミレ汁
いわし	2枚	鶏肉	10
でんぷん	2	とうがん	25
米粉	1	ねぎ	10
揚げ油(米油)		にんじん	5
しょうが	0.5	えのきたけ	5
しょうゆ	3.2	しょうが	0.3
砂糖	2.3	しょうゆ	0.5
みりん	0.8	塩	0.7
でんぷん	0.3	削り節・水	120
水	10		
●甘酢あえ			
きゅうり	15		
割干しだいこん	5		
しょうゆ	2.9		
砂糖	1.3		
酢	2.7		

※給食室での作り方を紹介しています。

いわしのかば焼き

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、 油の温度160~170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。 (一人2枚)

甘酢あえ

- 甘酢を作る。
 割干しだいこんをもどし、再沸騰 するまでゆでる。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。4 割干しだいこんを甘酢であえ、 30分程度つける。
- 5 配食直前にきゅうりの水をきり、 あえる。

とうがんのすまし汁

- 1 だしをとる。2 とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけ を切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクを とりながら煮る。
- 5 にんじん・とうがんを入れ、 煮えたら調味し、えのきたけ・ ねぎを入れる。
- 6 しょうが汁を入れる。











とうがんのすまし汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
とうがん	1 c mいちょう	25
ねぎ	小口	10
にんじん	せん	5
えのきたけ	2 c m	5
しょうが	汁	0.3
しょうゆ		0.8
酒		1
塩		0.8
削り節・だし昆布・水		120

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクを とりながら煮る。
- 5 にんじん・とうがんを入れ、 煮えたら調味し、えのきたけ・ ねぎを入れる。
- 6 しょうが汁を入れる。



給食室をのぞいてみよう









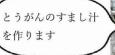


さばのみそ煮 を作ります



磯香あえを 作ります

キャベツをゆでます













献立名

ひじきごはん(麦ごはん) 牛乳 はたはたのから揚げ けんちん汁



けんちん汁			
材料名	切り方	1人分(g)	
木綿豆腐	1 c m角	20	
油揚げ	短冊	5	
だいこん	5mmいちょう	15	
にんじん	5mmいちょう	8	
ごぼう	ささがき	8	
こまつな	2 c m	6	
ねぎ	小口	5	
こんにゃく	短冊	10	
ごま油		0.5	
しょうゆ		4	
塩		0.4	
削り節・だし昆布・水		110	

給食室をのぞいてみよう









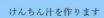




(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、 ごぼうは水につける。
- 7 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・ にんじん・だいこんを炒める。
- 8 だし汁を入れ、煮えたら調味し、 豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。













ひじきごはんの具 を作ります

献立名 親子丼(はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき





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	3 mmいちょう	12	
しょうゆ		4.3	
砂糖		1.5	
みりん		0.6	
塩		0.1	
削り節・水		10	

作り方

/J (給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)



かきを1/6に

切ります



- 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。







卵を割ります



調味料を量っておきます

親子丼の具を 作ります













はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁



呉汁			
材料名	切り方	1人分(g)	
だいず(水煮)		22	
油揚げ	短冊	5	
だいこん	5mmいちょう	15	
ねぎ	小口	10	
にんじん	3mmいちょう	8	
ごぼう	ささがき	7	
淡色辛みそ		7	
赤色辛みそ		2	
削り節・水		120	

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 だいずを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを 切り、ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを 入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・ みそ・ねぎを入れる。





●献立名●

チーズパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ コーンサラダ





給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
まぐろ油漬(フレーク)		25
トムト	1.5cm角	40
たまねぎ	うす	30
ズッキーニ	4mm半月	20
なす	7mm半月	15
ピーマン	せん	7
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
塩		1.3
こしょう		0.03
バジル(乾)		0.05

夏野菜のスパゲティの作り方

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・なす・ズッキーニ・たまねぎ・ にんにくを切り、なすは水につける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを 炒め、たまねぎ・なす・ズッキーニを 炒め、トマトを入れ調味し、 まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。

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。



6月1日(月) 横浜市立桂小学校



【献立名】

- ・はいがごはん
- 牛乳
- ・ツナそぼろ
- 豚汁
- ぶどう豆

