



# 横浜市立桂小学校の給食

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	3mm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

(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。

給食室の様子

かきを1/6に  
切ります



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

みそ汁を作ります  
出来上がりの温度  
を確認します



# 横浜市立桂小学校の給食

2019年



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いちよう	15
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmいちよう	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。

# 横浜市立桂小学校の給食



## ●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
トマト	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

