

横浜市立港南台第二小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめスープ



生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	1.5 c m角	60
◆しょうゆ		2
◆砂糖		1.5
◆水		10
豚肉		20
しょうゆ		0.2
酒		1
だいこん	1 c mいちょう	40
たまねぎ	1.5 c m角	20
チンゲンサイ	2 c m	8
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		1.5
赤色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5

給食室の様子



野菜の皮をむきます



生揚げを熱湯に通し油抜きをします



生揚げを切り別煮します



機械や包丁を使い、野菜を切ります

茎わかめスープを作ります



生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります

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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。(◆の材料)
- 2 チンゲンサイ・だいこん・たまねぎ・しょうがを切り、だいこんは下ゆでする。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎを入れてよく炒め、だいこんを入れ、水を入れて調味する。
- 6 チンゲンサイ・水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

横浜市立港南台第二小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 麻婆なす 中華スープ



麻婆なす

材料名	切り方	1人分(g)
なす	乱	60
米油		3
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
ねぎ	小口	10
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.25
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15

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 乾燥大豆をもどす。
- 2 なすを切り、水につける。
- 3 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

●献立名●

麦ごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



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いちよう	15
カットマト(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
◆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		1.1
水		65

チキンカレーの作り方

- 1 カットマト缶を別容器にあける。
- 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・カットマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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8日（月）

横浜市立港南台第二小学校



【献立名】

- チーズパン
- 牛乳
- スパゲティ
ミートソース
- わかめサラダ

