

# 横浜市立小坪小学校の給食

2020年



献立名 はいがごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



チキンカレー		
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
◆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

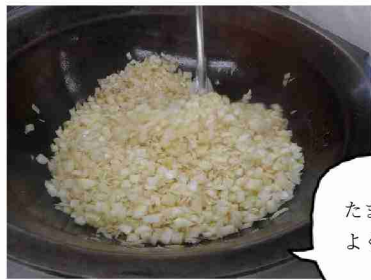
給食室の様子



調味料を量っておきます



野菜を切ります



たまねぎをよく炒めます



キャベツを下ゆでします



カレールーを作ります

- 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 カット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・カットトマトを入れる。
  - 7 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。

クラスごとの食缶に秤で量って配食します



チキンカレーを作ります



# 横浜市立小坪小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ とうがんのすまし汁



とうがんのすまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
とうがん	1cmいちょう	25
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2cm	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.9
削り節・だし昆布・水		120

**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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 とうがん・ねぎ・にんじん・えのきたけを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 だし汁ににんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけを入れる。
- 6 ねぎ・しょうが汁を入れる。
- 7 こまつなを入れる。

給食室の様子



# 横浜市立小坪小学校の給食

6月

## ●献立名●

麦ごはん 牛乳 ちくわのてり煮 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ちくわ	1/6	34
しょうが	汁	0.2
しょうゆ		1.6
砂糖		1.3
みりん		0.5
酒		0.5
水		7

### ちくわのてり煮の作り方

- 1 ちくわを1/3に切り、さらにななめに2つに切る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 しょうが汁・調味料・水を煮たさせちくわを煮含める。(一人2個)

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17日(水)

横浜市立小坪小学校



## 【献立名】

- はいがパン
- 牛乳
- ハンバーグ  
トマトソース
- キャベツサラダ
- パスタスープ

