

# 横浜市立舞岡小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁



ごまじょうゆあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	50
ごま(白)		3
しょうゆ		1.8
塩		0.15

## 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 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 ごまを切る。
- 3 調味料を煮立て、キャベツ・ごまを入れる。



給食室の様子



こまつなを切ります



うずら卵缶を開けます



キャベツを下ゆでします



ごまじょうゆあえを作ります

すまし汁を作ります



落とし蓋をしてさばのみそ煮を作ります



# 横浜市立舞岡小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 だいこんの中華炒め



給食室の様子



麻婆豆腐		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	120
豚肉（ひき）		20
ねぎ	小口	20
にんじん	みじん	20
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		4
砂糖		1
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		2
水		20

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 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし ふりかけ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		7
砂糖		2.5
みりん		1
塩		0.1
水		5

### 肉じゃがの作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え、煮くずれないように弱火で煮込む。



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

11月 1日 (火)

## 横浜市立舞岡小学校の給食 Gブロック



## 【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- すまし汁
- ふりかけ

## すまし汁の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
うずら卵缶		18	1 だしをとる。
木綿豆腐	1cm角	15	2 豆腐を切り、流水に通す。
ねぎ	小口	10	3 うずら卵缶をザルにあける。
こまつな	2cm	10	4 こまつなを切り、下ゆでする。
えのきたけ	2cm	5	5 えのきたけ、ねぎを切る。
しょうゆ		0.5	6 だし汁に、うずら卵を入れる。
塩		0.9	7 煮えたら調味し、豆腐・えのきたけ・ねぎを入れる。
削り節		1	
だし昆布		0.3	8 こまつなを入れる。
水		120	