

横浜市立六つ川西小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 納豆



豚肉と大根の煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	30
だいこん	1.5cmいちょう	70
にんじん	5mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1
みりん		1
塩		0.1
削り節・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 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



削り節でだしをとります



煮びたしに使う削り節はから炒りします



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ごはんが納品されます



はくさいを下ゆでします

豚肉とだいこんの煮物を作ります



煮びたしを作ります



横浜市立六つ川西小学校の給食



●献立名●

はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ すいか

キャベツサラダ

材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	45
◆砂糖		0.5
◆酢		1.3
◆塩		0.35
黒こしょう		0.01

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)

- ◆の材料で甘酢を作る。
- キャベツを切り、加熱処理する。
- 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



給食室の様子



横浜市立六つ川西小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 秋なすカレー 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)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	2cm角	60
なす	1cm半月	20
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		7
◆マーガリン		6
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2.5
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2
塩		1
水		70

秋なすカレーの作り方

- 1 なす・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 2 カレールーを作る。
- 3 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 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。
- 5 煮えたら調味料・なすを入れる。
- 6 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

5月15日（金）

横浜市立六ツ川西小学校



【献立名】

- 麦ごはん
- ドライカレー
- ごま酢あえ
- プルーン

はっこう乳

