

横浜市立永谷小学校の給食

2020年



献立名 チーズパン 牛乳 サーモンフライ こふきいも ミネストローネ



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
たまねぎ	1 c m角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	1 c m角	10
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		75

給食室の様子



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜を切ります



じゃがいもを下ゆでします



ミネストローネを作ります

回転釜に油を入れます



サーモンフライを揚げます



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)



- いんげん豆をかためにゆでる。
- トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- チキンブイヨンを別容器にあける。
- キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 水・チキンブイヨン・カットトマトを入煮込む。
- 材料が煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

横浜市立永谷小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 タッカルビ 茎わかめスープ グレープゼリー



給食室の様子



タッカルビ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
じゃがいも	1cmいちょう	45
たまねぎ	うす	30
キャベツ	短冊	30
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		4
砂糖		1.6
みりん		3
塩		0.15
ごま油		0.3
コチジャン		1.5
チキンブイヨン		1

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 3 キャベツを切り、下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 5 鶏肉・たまねぎを炒め、じゃがいもを入れて炒める。
- 6 チキンブイヨンを入れる。
- 7 材料が煮えたら、調味する。
- 8 キャベツを入れる。
- 9 ごま油を入れる。



横浜市立永谷小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 チキンライスの具 野菜スープ ミックスフルーツ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
ワイン(白)		0.2
たまねぎ	みじん	45
にんじん	みじん	10
米油		0.7
トマトケチャップ		15
トマトピューレー		8
ウスターソース		2
塩		0.6
こしょう		0.01
バター		0.2

チキンライスの具の作り方

- 1 たまねぎ・にんじんを切る。
- 2 油を熱し鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
- 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味料を入れて煮込む。
- 4 溶かしバターを入れる。

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。



5月8日(金)

横浜市立永谷小学校



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 親子煮
- みそ汁
- だいずとじゃこの炒り煮

