



横浜市立中川西小学校の給食

献立名 黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ひじきサラダ 冷凍パイナップル



| さけのクリーム煮 | | |
|----------|--------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| さけ(角) | | 25 |
| ワイン(白) | | 1.5 |
| じゃがいも | 1.5cm角 | 40 |
| たまねぎ | 2cm角 | 40 |
| こまつな | 2cm | 9 |
| にんにく | みじん | 0.1 |
| 米油 | | 0.7 |
| ◆小麦粉 | | 2.5 |
| ◆バター | | 2.5 |
| 牛乳 | | 20 |
| 豆乳 | | 20 |
| 脱脂粉乳 | | 5 |
| 粉チーズ | | 2 |
| 塩 | | 0.7 |
| こしょう | | 0.02 |
| 水 | | 40 |

給食室の様子



野菜を切ります



さけをゆめます



ミキサーでドレッシングを作ります



アレルギーの除去食を作ります



さけのクリーム煮を使います



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)



- こまつなを切り、ゆでる。
- じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- ホワイトルーを作る。
- さけをゆで、ワインにつける。
- 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
- じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 材料が煮えたら調味する。
- ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- さけ・粉チーズを入れる。
- こまつなを入れる。

横浜市立中川西小学校の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 はたはたのから揚げ 呉汁



ひじきごはんの具

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|---------|-----|--------|
| 油揚げ | せん | 5 |
| 凍り豆腐(細) | | 2 |
| にんじん | せん | 10 |
| ひじき | | 2 |
| ごま(白) | | 2 |
| 米油 | | 0.5 |
| しょうゆ | | 3.5 |
| 砂糖 | | 1 |
| みりん | | 1.2 |
| 水 | | 10 |

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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。

横浜市立中川西小学校の給食



●献立名●

はいがパン 牛乳 ハンバーグトマトソース
じゃがいものソテー 野菜スープ チーズ

給食室の様子



| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|-------|-----|--------|
| じゃがいも | せん | 60 |
| しらたき | 3cm | 25 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 0.5 |
| 塩 | | 0.3 |
| こしょう | | 0.02 |

じゃがいものソテーの作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいもを切り、下ゆでする。
(蒸してもよい)
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、
じゃがいもを入れて炒め、調味する。

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。



1月12日(木)

横浜市立中川西小学校の給食

Bブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- 白玉そう煮
- 炒めなます

ツナそぼろの作り方

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 |
|------------|-----|-------|----------------------|
| まぐろ油漬(フレク) | | 20 | 1 まぐろ油漬をザルにあける。 |
| まぐろ水煮(フレク) | | 20 | 2 まぐろ水煮は別容器にあける。 |
| 凍り豆腐(細) | | 3 | (汁も使用する) |
| にんじん | みじん | 15 | 3 にんじん・しょうがを切る。 |
| しょうが | みじん | 0.8 | 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。 |
| しょうゆ | | 3 | 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ |
| 砂糖 | | 2.8 | 火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・ |
| 酒 | | 1 | 油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで |
| 水 | | 3 | 炒りつける。 |