

横浜市立並木中央小学校の給食



12月



ぶどうパン ぎゅうにゅう
とりにくとかまつなのスパゲティ
かぶのスープに みかん

●鶏肉とかまつなの スパゲティ	●かぶのスープ煮	
スパゲティ	じゃがいも	20
鶏肉	かぶ	25
ワイン（白）	たまねぎ	10
たまねぎ	スイートコーン	5
こまつな	塩	0.32
しめじ	黒こしょう	0.01
にんにく	チキンブイヨン	10
オリーブ油	水	25
しょうゆ	●みかん	1個
塩		
黒こしょう		
		0.02

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏肉とかまつなのスパゲティ

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、鶏肉を炒めながらワインをふり入れる。
- 5 たまねぎ・しめじを炒め、調味する。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 スパゲティを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

かぶのスープ煮

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 3 かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 水・チキンブイヨンを煮立たせ、たまねぎ・じゃがいもを入れ、調味する。
- 5 かぶ・コーンを入れて煮る。



給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、材料を切ります



かぶのスープ煮を作ります

鶏肉とかまつなのスパゲティを作ります



スパゲティをゆでます





横浜市立並木中央小学校の給食



ふくめ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		18
凍り豆腐		3
さといも	乱	35
ごぼう	小さめ乱	15
にんじん	小さめ乱	8
こんにゃく	2cm角	10
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1.5
酒		1
塩		0.1
削り節・水		30



給食室をのぞいてみよう

さといもの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



キャベツを下ゆでします



ふくめ煮を作ります



- だしをとる。
- うずら卵缶をザルにあける。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- ごぼうを切り、水につける。
- 凍り豆腐をもどす。
- だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、調味し、凍り豆腐を入れ煮る。
- さといもを入れる。
- うずら卵を入れて煮含める。

おひたしを作ります



缶切り機でうずら卵缶を開けます



さといもを下ゆでします



横浜市立並木中央小学校の給食

2021年
12月



献立名

ぶどうパン 牛乳 スパゲティミートソース かぶのスープ煮



スパゲティミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
豚肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		50
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗みじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
粉チーズ		2
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02

きょういくの
給食室をのそいてみよう



たまねぎの皮を
むきます



じゃがいもの芽を
取り除きます



スパゲティミートソース
を作ります



スパゲティをゆでます

かぶのスープ煮を作ります



横浜市立並木中央小学校の給食

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。



1月15日（金）

横浜市立並木中央小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- さけそぼろ
- なます
- 白玉そう煮



白玉そう煮の作り方

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
しらたま(冷)		30	1 削り節・昆布でだしをとる。
鶏肉		10	2 こまつなを切り、下ゆでする。
なると	2mm輪	5	3 だいこん・さといもを切る。
さといも	1cm半月	20	4 なるとを切る。
だいこん	5mmいちよう	10	5 白玉だんごを別容器にあける。
こまつな	2cm	9	6 白玉だんごをかためにゆで、
しょうゆ		3	水にさらす。
酒		1	7 だし汁に鶏肉を入れアクをとり、だいこん
塩		0.6	を入れる。煮えたら、さといもを入れ調味し
削り節(薄)		1	なると・白玉だんごを入れる。
だし昆布・水		120	8 こまつなを入れ、火を止める。