

# 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。