

横浜市立並木第一小学校の給食

2020年



献立名 はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ



給食室の様子

チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1cm角	35
トマト(缶)		30
にんじん	1cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		0.8
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15



野菜を切ります



キャベツサラダを作ります



だいずをゆめます



マカロニをゆめます



小麦粉をふり入れ煮込みます

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)



- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

横浜市立並木第一小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 あじフィレフライ ジャがいもの炒め物 呉汁



給食室の様子



じゃがいもの炒め物

材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	55
しらたき	3cm	25
米油		0.5
しょうゆ		0.4
塩		0.4
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)

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 ジャがいもを切り、下ゆでする。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味料を入れる。

5月21日(木)

横浜市立並木第一小学校



【献立名】

- 麦ごはん
- 牛乳
- あじのたつた揚げ
- はま菜ちゃんたっぷり
和風チャプチェ
- みそ汁

