

横浜市立並木第一小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
チンジャオロースー			
スーラータン			
●チンジャオロースー	●スーラータン		
豚肉（細）	30	鶏卵	25
しょうゆ	1	豚肉	10
酒	0.5	もやし	20
じゃがいも	35	たまねぎ	20
たまねぎ	30	にんじん	10
ピーマン	20	しょうゆ	1.5
しょうが	0.5	酢	2.3
にんにく	0.1	塩	0.7
米油	0.7	こしょう	0.02
しょうゆ	1.8	ラー油	0.1
砂糖	0.3	でんぷん	0.8
塩	0.45	豚ガラスープ	15
こしょう	0.03	水	95
ごま油	0.3		
でんぷん	0.3		
水	0.4		

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの芽を取り除きます



たまねぎの皮をむきます



ピーマンをゆでます



機械や包丁を使い、野菜を切ります

卵を1個ずつ確認しながら割ります



チンジャオロースー

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- 5 たまねぎ・じゃがいもを入れて炒め、調味する。
- 6 ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

スーラータン

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 鶏卵を割る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
- 6 煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 鶏卵をといいて流し入れる。
- 8 酢・ラー油を入れる。

チンジャオロースーを作ります



スーラータンを作ります





横浜市立並木第一小学校の給食



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)
うずら卵 (缶)		18
鶏肉		15
□ いか (短冊)		10
□ 酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1cmいちよう	20
こんにゃく	1.5cm角	25
しょうゆ		4.5
砂糖		2
みりん		1.5
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

- だしをとる。
- うずら卵缶をザルにあげる。
- 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。
- いかを解凍し、酒につける。
- 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- うずら卵を入れて煮含める。

給食室をのぞいてみよう



さといもの皮をむきます



削り節でだしをとります

キャベツをゆでます



のりのつくだ煮を作ります



うずら卵缶を開けます



ふくめ煮を作ります



おひたしを作ります

横浜市立並木第一小学校の給食

2021年
10月



献立名

黒パン 牛乳 さけのクリームシチュー ひじきサラダ グレープゼリー



さけのクリームシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
「さけ(角)		30
「ワイン(白)		2
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	40
こまつな	2 c m	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		0.8
こしょう		0.02
水		40

給食室をのぞいてみよう



ひじきをゆでます



ホワイトルーを作ります



キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

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 こまつなを切り、下ゆです。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、ワインにつける。
- 5 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。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 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。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



さけのクリームシチューを作ります



さけをゆでます



ひじきサラダを作ります



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

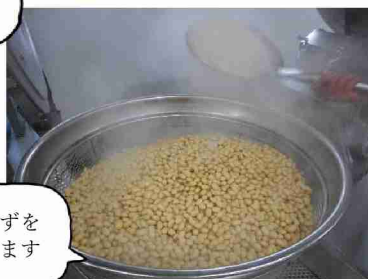
チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1cm角	35
トマト(缶)		30
にんじん	1cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		0.8
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15



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げる。
- 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。



横浜市立並木第一小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ だいずとじゃこの炒り煮

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		6
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		0.7
砂糖		0.6
酒		1
水		0.8

だいずとじゃこの炒り煮の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火で、から炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
(やわらかめに仕上げる)

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

