

横浜市立

義務教育学校 緑園学園

April 4月 の給食

ごはん  
牛乳  
肉じゃが  
からししょうゆあえ



肉じゃが		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		35
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.1
水		5

**作り方** ※給食室での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 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



じゃがいもの芽を取り除きます



からししょうゆあえを作ります



もやし・こまつなをゆでて流水で冷まします



肉じゃがを作ります



# 横浜市立義務教育学校 緑園学園の給食



ロールパン ぎゅうにゅう		
しおやきそば ちゅうかあえ		
アップルコンポート		
●塩焼きそば	ごま油	0.7
むし中華めん	45 しょうゆ	1
揚げ油（米油）	塩	0.75
豚肉	10 しょうゆ	0.03
いか（短冊）	8 ●中華あえ	
酒	0.8 きゅうり	45
むきえび	8 しょうゆ	0.6
酒	0.8 砂糖	0.7
キャベツ	50 酢	1.3
もやし	40 塩	0.2
にんじん	15 ごま油	0.1
ねぎ	15 ラー油	0.04
にら	8 ●アップルコンポート	
セロリ	5	35
しょうが	0.5	
にんにく	0.3	

※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



野菜は流水で3回洗います



にんじんの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



スチームコンベクションオーブンで中華めんを焼きます



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

塩焼きそばを作ります



中華あえを作ります



### 塩焼きそば

- 1 キャベツ・にら・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 2 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180～200℃で揚げる。（又はスチームコンベクションオーブンで焼く）
- 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いかを入れさらに炒める。
- 5 むきえび・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 6 めんを入れる。

### 中華あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にきゅうりの水をきり、甘酢・ごま油・ラー油であえる。



# 横浜市立義務教育学校 緑園学園の給食

献立名

ロールパン  
牛乳  
ツナのカレー炒め  
フライドポテト  
ヌードルスープ



## ツナのカレー炒めの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレク)		25
まぐろ水煮(フレク)		10
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	10
チーズ(角)		2
米油		0.5
トマトケチャップ		1.5
ウスターソース		0.5
塩		0.1
カレー粉		0.3

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。  
(汁も使用する)
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 油を熱し、にんじん・たまねぎ・  
を炒め、調味料を入れる。
- 5 野菜が煮えたら、まぐろ水煮・  
油漬を入れる。
- 6 チーズを入れ煮込む。

## 給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



フードカッターでパセリをみじん切りにします



じゃがいもを揚げて、青のり・塩・こしょうをまぶします



ツナのカレー炒めを作ります



ヌードルスープを作ります

