

横浜市立緑園東小学校の給食

2021年
6月



献立名

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン アスパラガスのソテー 冷凍あんず



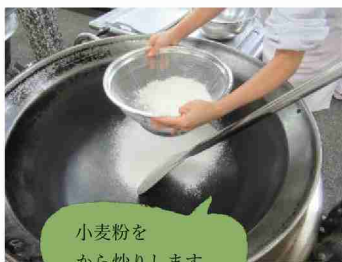
チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
だいず		17
たまねぎ	1 c m角	55
カットトマト(缶)		35
にんじん	1 c m角	20
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		6
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

給食室をのぞいてみよう

だいずをゆでます



小麦粉をから炒りします



アスパラガスのソテーを作ります



調味料を量っておきます



マカロニをゆでます



チリコンカーンを作ります

横浜市立緑園東小学校の給食



献立名 はいがごはん 牛乳 ビビンバ (肉・野菜) わかめスープ



ビビンバ (肉)		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		40
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
◆しょうゆ		2.2
◆砂糖		1.2
◆酒		1
◆コチジャン		1.1
ビビンバ (野菜)		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
にら	2 c m	8
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2.3
ごま (白)		2
塩		0.1
ごま油		0.2

給食室の様子



材料を包丁で切ります



もやしをゆでます



ビビンバの肉と野菜を、別々の回転釜で作ります



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)



<肉>

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、牛肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 にら・にんじんを切り、にんじんは加熱処理する。
- 5 にら・もやしをゆでる。
- 6 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。

※加熱処理とは…湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



わかめスープを作ります

横浜市立緑園東小学校の給食



麦ごはん 牛乳 牛肉のごままぶし
はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ

はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品



給食室の様子



はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
◆小麦粉		8
◆水		8
豚肉		10
油揚げ	短冊	3
さつまいも	5mmちょう	10
キャベツ	短冊	15
だいこん	5mmちょう	10
たまねぎ	うす	8
にんじん	3mmちょう	8
にら	2cm	3
豆乳		20
淡色辛みそ		8
削り節・水		110

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 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 キャベツ・にら・たまねぎ・にんじん・だいこん・さつまいもを切り、さつまいもは水につける。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 小麦粉・水を混ぜ合わせ、練る。
- 6 だいこん、にんじんを入れる。
- 7 すいとんをつみ入れ、たまねぎ、さつまいもを入れる。
- 8 キャベツ・油揚げを入れ、煮えたら豆乳、みそを入れる。
- 9 にらを入れる。

※ この料理のキャベツ・だいこんは、JA横浜の協力により、市内の小学校全校で横浜市内産を使っています。

●献立名●

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 さばのあんかけ 呉汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)	切る	2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1
みりん		1.2
水		10

ひじきごはんの具の作り方

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。
(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。



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16日(月)

横浜市立緑園東小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・生揚げの
そぼろ煮
- ・からししょうゆ
あえ

生揚げのそぼろ煮の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
生揚げ	1.5cm角	60	1 だしをとる。
しょうゆ		4	2 生揚げを油抜きし、切り、別煮する。
砂糖		3	3 じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
水		10	
豚肉(ひき)		25	4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順に炒め、だし汁を入れて、調味し煮る。
じゃがいも	1.5cm角	40	
たまねぎ	2cm角	40	
にんじん	5mm ちょう	15	5 煮えたら、水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
しょうが	みじん	0.3	
米油		0.7	
しょうゆ		4.5	
みりん		1	
でんぷん		1.2	
削り節(薄)		0.3	
水		20	