

# 横浜市立緑園西小学校の給食



献立名

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ



変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		10
凍り豆腐		5
じゃがいも	1.5 c m角	50
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 c m角	10
ピーマン	1 c m角	5
こんにやく	1 c m角	20
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		1.8
みりん		1.2
水		25

## 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



材料を切ります



## 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)

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160°Cで揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにやくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



じゃがいもを揚げます



だいずをゆでます

変わり五目豆を作ります



茎わかめスープを作ります

# 横浜市立緑園西小学校の給食

9月 2020年

献立名 はいがごはん ベイスターズ青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ベイスターズ青星寮カレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン(赤)		2
塩		0.9
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

## 給食室の様子



にんじんは乱切りにします



カレールーを作ります



ごま酢あえの切干しだいこんときゅうりは加熱し、水で冷やして使います



出来上がりの温度を確認します

## 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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイオン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 カレールーを入れて弱火で煮込む。

# 横浜市立緑園西小学校の給食



●献立名●

ソフトフランスパン 牛乳 サーモンフライ クリームスープ りんご



給食室の様子

クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
たまねぎ	うす	40
にんじん	せん	15
こまつな	2 cm	10
スイートコーン		10
米油		0.7
牛乳		25
豆乳		35
脱脂粉乳		2
塩		0.85
こしょう		0.01
豚骨・水		50

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 豚骨でスープをとる。
- 2 スイートコーンをザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・たまねぎを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒め、スープを入れ煮る。
- 6 煮えたらコーンを入れ調味する。
- 7 牛乳・牛乳で溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。



# 横浜市立緑園西小学校の給食



2018

## ●献立名●

ロールパン 牛乳 ミックスフライ こふきいも 野菜スープ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
たまねぎ	うす	35
キャベツ	短冊	20
にんじん	せん	10
ブロッコリー	小さめの小房	10
しょうゆ		0.5
塩		0.9
こしょう		0.02
豚骨・水		120

### 野菜スープの作り方

- 1 豚骨でスープをとる。
- 2 ブロccoliを切り、下ゆでする。
- 3 キャベツ・にんじん・たまねぎを切る。
- 4 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
- 6 キャベツ・ブロッコリーを入れる。



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18日(水)

横浜市立緑園西小学校の給食

Eブロック



## 【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・あじのたつた  
揚げ
- ・変わりきんぴら
- ・みそ汁

## 変わりきんぴらの作り方

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
豚肉(薄切り)	2 cm	10	1 さつま揚げを油抜きし、切る。
さつま揚げ	短冊	5	2 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
じゃがいも	せん	15	3 ピーマンを切り、ゆでる。
ごぼう	ささがき	10	4 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切る。ごぼうを水につける。
にんじん	せん	10	5 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにやくを炒め、火が通ったらにんじん・さつま揚げ・調味料・水を入れる。
ピーマン	せん	3	6 煮えたら、じゃがいもを入れる。 (歯ごたえを残すように煮る)
つきこんにやく	3 cm	10	7 ピーマン・七味唐辛子を入れる。
米油		0.5	
しょうゆ		2.3	
砂糖		1.3	
酒		0.5	
七味唐辛子		0.01	
水		4	