

# 横浜市立笹山小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
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		6.5
砂糖		2.5
みりん		1.2
酒		1.5
塩		0.1
水		5

給食室の様子



**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 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。

# 横浜市立笹山小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	15
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		6.5
砂糖		2.5
みりん		1.2
酒		1.5
塩		0.1
水		5

## 肉じゃがの作り方

- 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。

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)

## 横浜市立笹山小学校の給食 Cブロック



## 【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・あさりの  
スパゲティ
- ・わかめサラダ

## あさりのスパゲティの作り方

給食の作り方です。参考してみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
スパゲティ		35	1 鶏肉ささみ水煮を別容器にあける。
塩		0.4	2 アスパラガスを切り、ゆでる。
あさり(冷)		15	3 たまねぎ・にんにくを切る。
ワイン(白)		0.8	4 あさりを解凍し、ワインにつける。
鶏肉ささみ水煮	(ほぐし身)	8	5 フライパンにオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒め、たまねぎを炒める。
たまねぎ	うす	45	
アスパラガス	1cmななめ	8	
にんにく	みじん	0.5	6 調味し、鶏肉ささみ水煮・あさりを入れる。
オリーブ油		0.7	7 スパゲティをかためにゆでる。
しょうゆ		2	8 スパゲティを入れる。
塩		0.5	9 アスパラガス・バジルを入れる。
黒こしょう		0.02	
バジル(乾)		0.02	
輪とうがらし		0.01	