

横浜市立瀬戸ヶ谷小学校の給食

2020年

11月



献立名 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



大学いも		
材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油 (米油)		3
ごま (黒)		0.5
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

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 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160°Cで揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。

給食室の様子



野菜を切ります



削り節でだしをとります

ツナそぼろを作ります



みそ汁を作ります

たれを作ります



大学いもを作ります



横浜市立瀬戸ヶ谷小学校の給食

2019年



ココアブレッド 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン



給食室の様子



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		25
鶏肉		20
◆むきえび		10
◆ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◇小麦粉		2
◇バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
水		30

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 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 2 むきえびを解凍し、白ワインにつける。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。(◇の材料)
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳・むきえびを入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 パセリを入れる。

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ちくわのてり煮 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ちくわ	1/6	34
しょうが	汁	0.2
しょうゆ		1.6
砂糖		1.3
みりん		0.5
酒		0.5
水		7

ちくわのてり煮の作り方

- 1 ちくわを1/3に切り、さらにななめに2つに切る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 しょうが汁・調味料・水を煮たたせちくわを煮含める。(一人2個)

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。



6月22日(水)

横浜市立瀬戸ヶ谷小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・ポークカレー
- ・甘酢あえ
- ・プルーンはっこう乳

甘酢あえの作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
キャベツ	短冊	40	1 甘酢を作る。 2 ごまを炒って、切りごまにする。 3 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。 4 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごまを入れ、あえる。
きゅうり	2mm輪	10	
ごま(白)	切る	1	
しょうゆ		3	
砂糖		1.5	
酢		2	
塩		0.1	