



横浜市立新吉田第二小学校の給食

献立名 チーズパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー りんご



米粉トマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ワイン(白)		1
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	2cm角	55
カットトマト(缶)		30
にんじん	8mmいちょう	20
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		2.5
塩		0.5
こしょう		0.03
米粉		2
バター		0.5
水		40

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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉・溶かしバターを入れる。



横浜市立新吉田第二小学校の給食



●献立名●

はいがパン 牛乳 コロッケ ボイルドブロッコリー 野菜スープ チーズ



給食室の様子



野菜スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
たまねぎ	うす	40
キャベツ	短冊	25
にんじん	せん	10
しょうゆ		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
豚骨・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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 スープに豚肉を入れアクをとりながら煮る。
- 4 たまねぎ・にんじんを入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 キャベツを入れる。



横浜市立新吉田第二小学校の給食

6月

●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・水を煮たさ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。



9月5日(月)

横浜市立新吉田第二小学校の給食

Bブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・スパゲティ
トマトソース
- ・ひじきサラダ

ひじきサラダの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方	
キャベツ	せん	25	1 ひじきをもどし、ゆでて、水をきり、下味をつける。	
きゅうり	2mm輪	10		
スイートコーンホール(缶)		10		
にんじん	せん	3		2 ごまを炒って、切りごまにする。
ひじき		2		
しょうゆ		0.7		3 キャベツ・きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
ごま(白)	切る	2		
米サラダ油		4.4	4 スイートコーンホール缶はザルにあける。	
しょうゆ		2.5		
砂糖		1	5 配食直前に野菜・ひじきの水をきり、コーンごまを入れ、あえる。	
酢		2.5		
塩		0.3		
こしょう		0.02		
からし		0.04	6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。	