

# 横浜市立新吉田第二小学校の給食



はいがごはん  
わふうカレー ごま酢あえ  
ブルーンはっこうにゅう

●和風カレー	●ごま酢あえ	
豚肉	切干しだいこん	6
じゃがいも	にんじん	3
たまねぎ	ごま（白）	3
だいこん	しょうゆ	2.3
にんじん	砂糖	1.5
ごぼう	酢	2.3
しょうが		
米油	●ブルーンはっこう乳	200m l
小麦粉		
マーガリン		
カレー粉		
しょうゆ		
塩		
削り節・水		70

※給食室での作り方を紹介しています。



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



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



### ごま酢あえ

- 1 切干しだいこんをもどして切り、下ゆでする。
- 2 にんじんを切り、下ゆでする。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立て、にんじん・切干しだいこんを入れ、ごまを入れる。



にんじん・切干しだいこんを下ゆでします

カレールーを作ります



削り節でだしをとります



和風カレーを作ります







# 横浜市立新吉田第二小学校の給食

献立名

コッペパン  
りんごジャム  
牛乳  
魚フライ  
野菜のスープ煮



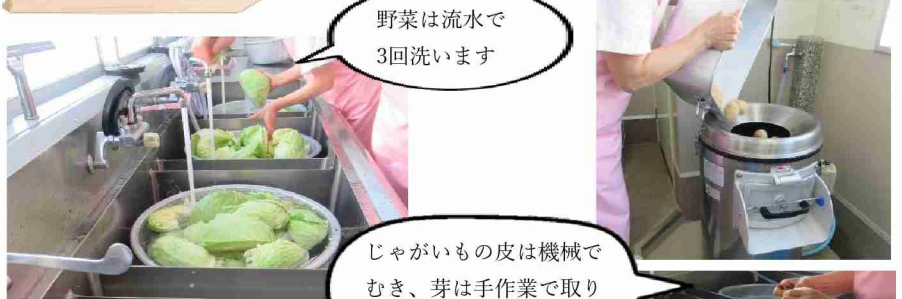
## 野菜のスープ煮の作り方

(給食室での作り方です)

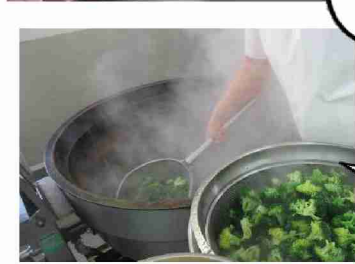
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	40
キャベツ	短冊	40
かぶ	くし	10
にんじん	1cmいちよう	10
ブロッコリー		10
しょうゆ		0.5
塩		0.9
こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		55

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、ゆでる。
- 3 キャベツ・にんじん・かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら調味し、かぶを入れ煮る。
- 7 ブロッコリーを入れる。

## 給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの皮は機械でむき、芽は手作業で取り除きます

ブロッコリーをゆでます



牛乳・パンを数えてクラスごとに入れます



魚フライを揚げます



野菜のスープ煮を作ります





# 横浜市立新吉田第二小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 チリコンカーン かんぴょうのソテー



かんぴょうのソテー		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	30
スイートコーン(ホール)		10
かんぴょう	2 c m	3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
しょうゆ		0.3
塩		0.25
黒こしょう		0.02

## 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 かんぴょうをもどして切り、ゆでる。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあげる。
- 3 キャベツ・にんにくを切り、キャベツは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 5 かんぴょう・キャベツ・コーンを加え、調味する。

まいしやくしつ  
給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



だいずをゆでます



かんぴょうのソテーを作ります



かんぴょうをゆでます



チリコンカーンを作ります







# 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		3 キャベツ・きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
しょうゆ		0.7		4 スイートコーンホール缶はザルにあける。
ごま(白)	切る	2	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。	
米サラダ油		4.4	6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。	
しょうゆ		2.5		
砂糖		1		
酢		2.5		
塩		0.3		
こしょう		0.02		
からし		0.04		