

## 横浜市立汐見台小学校の給食


**12月**


ぶどうパン ギョウにゅう

とりにくとこまつなのスパゲティ

かぶのスープに みかん

●鶏肉とこまつなの スパゲティ	●かぶのスープ煮	
スパゲティ	じゃがいも	20
鶏肉	かぶ	25
ワイン（白）	たまねぎ	10
たまねぎ	スイートコーン	5
こまつな	塩	0.32
しめじ	黒こしょう	0.01
にんにく	チキンブイヨン	10
オリーブ油	水	25
しょうゆ	●みかん	1個
塩		
黒こしょう		

※給食室での作り方を紹介しています。

## 鶏肉とこまつなのスパゲティ

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、鶏肉を炒めながらワインをふり入れる。
- 5 たまねぎ・しめじを炒め、調味する。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 スパゲティを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

## かぶのスープ煮

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 3 かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 水・チキンブイオンを煮立たせ、たまねぎ・じゃがいもを入れ、調味する。
- 5 かぶ・コーンを入れて煮る。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で  
3回洗います今年度完成した  
新しい給食室ですたまねぎの皮  
をむきますスパゲティを  
ゆでます鶏肉とこまつなの  
スパゲティを作ります

こまつなをゆでます

かぶのスープ煮  
を作ります





# 横浜市立汐見台小学校の給食



## ソース焼きそばの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
蒸し中華めん		45
米白絞油		5
豚肉		25
キャベツ	短冊	50
もやし		40
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		5
ウスターソース		8
塩		0.4
こしょう		0.02

- 1 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 3 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 4 めん・青のりを入れる。

給食室をのぞいてみよう

にんじん・だいこんの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります



だいこん・にんじんを加熱処理し、流水で冷めます



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

蒸し中華めんを揚げます



ソース焼きそばを作ります



中華あえを作ります





# 横浜市立汐見台小学校の給食



2021年



献立名

はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ すいか



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



だいずをゆでます



すいかを1/32に切ります



キャベツを加熱し、流水で冷まします



小麦粉をから炒りします



キャベツサラダを作ります

チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		25
だいず		17
たまねぎ	1 c m角	40
カットトマト(缶)		30
にんじん	1 c m角	10
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		3
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		4
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.8
塩		0.4
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
水		12

## 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 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあげる。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。



マカロニをゆでます



チリコンカーンを作ります



# 横浜市立汐見台小学校の給食

2020年  
9月

献立名 麦ごはん 牛乳 さわらのあんかけ 即席漬 かきたま汁



## かきたま汁

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1 cm角	20
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	5
しょうゆ		0.7
塩		0.8
でんぷん		1
削り節・だし昆布・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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁に調味料・豆腐を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、ねぎ・えのきたけを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

## 給食室の様子



だしをとります

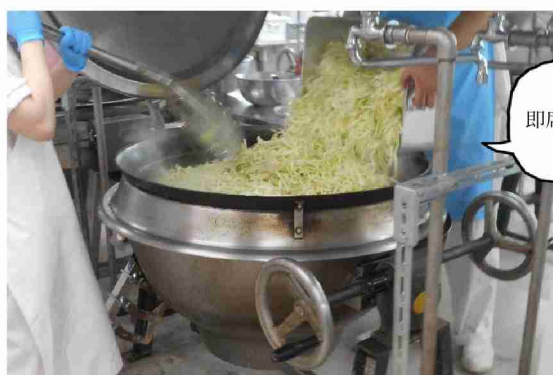
1つずつ確認しながら  
卵を割ります



機械や包丁を使い、  
野菜を切ります



回転釜に油を入れ、  
さわらを揚げます



即席漬を作ります

汁に卵を流し入れます



# 横浜市立汐見台小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめスープ



## 生揚げと豚肉のみそ炒め

材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2cm角	60
◆しょうゆ		1.5
◆砂糖		1.5
◆水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	3mmいちよう	8
チンゲンサイ	2cm	5
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		3
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 チンゲンサイ(葉とともに分ける)・たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 6 チンゲンサイのもとを入れ炒め、火が通ったら、葉を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。



# 横浜市立汐見台小学校の給食



## ●献立名●

はいがパン 牛乳 コロッケ ボイルドキャベツ ボルシチ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
たまねぎ	うす	25
ビーツ	せん	10
キャベツ	せん	10
にんじん	せん	7
トマトピューレー		4
セロリ	みじん	3
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
砂糖		1.2
酢		1.2
ワイン(赤)		1
塩		0.8
こしょう		0.02
豚骨・水		110

## ボルシチの作り方

- 1 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・セロリ・にんじん・ビーツ・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め豚肉を炒める。
- 4 セロリ・たまねぎ・ビーツ・にんじんの順に入れ、炒める。
- 5 スープを入れ、アクをとりながら煮込む。
- 6 キャベツを入れて調味し、煮る。



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

9月14日（月）

## 横浜市立汐見台小学校の給食

Gブロック



## 【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ちくわのカレー煮
- ・豚汁
- ・こんぶのつくだ煮



## 豚汁の作り方

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
豚肉		20	1 だしをとる。
じゃがいも	7mm ちょう	20	2 こまつなを切り、下ゆでする。
たまねぎ	うす	10	3 じゃがいも・たまねぎ・だいこん・
だいこん	5mm ちょう	10	にんじんを切る。
こまつな	2cm	9	4 ごぼうを切り、水につける。
にんじん	5mm ちょう	8	5 しめじはほぐす。
ごぼう	さがき	5	6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
しめじ	ほぐす	5	7 にんじん・たまねぎ・ごぼう・だいこん・
淡色辛みそ		7.5	じゃがいもを入れ、煮る。
赤色辛みそ		2	8 野菜が煮えたら、しめじ・みそを入れる。
削り節(薄)・水		120	9 こまつなを入れ、火を止める。