### ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴら かきたま汁





かきたま汁				
材料名	切り方	I人分 g		
鶏卵		25		
こまつな	2 c m	9		
ねぎ	小口	8		
えのきたけ	2 c m	5		
しょうゆ		0.8		
酒				
食塩		0.7		
でんぷん		1		
削り節・だし昆布・水		120		

(給食室での作り方を紹介します)

- I 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 ねぎ・えのきたけを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁を煮立て調味し、 えのきたけ・水溶きでんぷんを 入れる。
- 6 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを 入れる。
- 7 こまつなを入れる。



・ さばのみそ煮を 作ります



野菜は流水で

機械や包丁を使い野菜を切ります



昆布・削り節で だしをとります へ



きんぴらを作ります











「卵を1個ずつ確認 しながら割ります



↓ かきたま汁を作ります





アレルギー除去食を作ります。



### 末吉小学校



の給食

ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ だいずとじゃこの炒り煮

だいずとじゃこの炒り煮			
材料	切り方	Ⅰ人分 g	
だいず(水煮)		14	
ちりめんじゃこ		3	
炒りごま(白)		2	
米油		0.2	
しょうゆ		1.4	
砂糖		0.7	
酒		1	
水		0.8	



#### ※給食室での作り方を紹介しています。

- だいずを別容器にあける。
- ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- ごまを入れる。(やわらかめに仕上げる)



じゃがいもの芽を 取り除きます



だいずとじゃこの 炒り煮を作ります





機械や包丁を使い、野菜を切ります









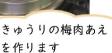






きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは… 湯の温度85℃以上で 30秒以上ゆでること











肉じゃがを 作ります











給食室をのぞいてみよう

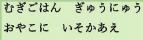


キャベツを 下ゆでします





卵を1個ずつ確認



だいずとじゃこのいりに

たいすとしゃこのい	1 1 K		
●親子煮		●磯香あえ	
鶏卵	40	キャベツ	50
鶏肉	20	きざみのり	0.3
凍り豆腐	3	しょうゆ	2
じゃがいも	35	塩	0.15
たまねぎ	50		
にんじん	12	●だいずとじゃ	この炒り煮
ほうれんそう	9	だいず (水煮)	10
しょうゆ	4	ちりめんじゃこ	3
砂糖	1.7	ごま (白)	2
みりん	1	米油	0.2
酒	1	しょうゆ	1
塩	0.3	砂糖	0.5
削り節・水	10	酒	1
		水	0.8

※給食室での作り方を紹介しています。

#### 親子煮

- 1 だしをとる。
- 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁・調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを 入れて煮る。
- 7 にんじんが煮えたら、たまねぎ・じゃがいも・ 凍り豆腐を入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 9 ほうれんそうを入れる。

#### 磯香あえ

- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 調味料を煮立て、キャベツを入れる。
- 3 きざみのりを入れる。

#### だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒り
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。 (やわらかめに仕上げる)





親子煮を作ります

だいずとじゃこの















#### 生揚げのそぼろ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)	
- 生揚げ	2 c m角	40	
しょうゆ		2.6	
砂糖		2	
水		6	
豚肉(ひき)		15	
乾燥大豆(粒状)		2	
じゃがいも	2 c m角	45	
たまねぎ	2 c m角	40	
にんじん	5mmいちょう	15	
しょうが	みじん	0.3	
米油		0.7	
しょうゆ		3.6	
みりん		0.9	
でんぷん		1.1	1
削り節・水		18	١

- 1 だしをとる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを 炒め、ひき肉・乾燥大豆・にんじん・ たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、 生揚げを入れる。



### 給食室をのぞいてみよう







じゃがいもの皮に 機械でむきます

削り節でだしを とります



生揚げを熱湯に通し 油抜きし、角切りに





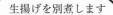


生揚げのそぼろ煮 を作ります























献立名

麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 沢煮椀 納豆



ちくわの磯辺揚げ			
材料名	切り方	1人分(g)	
ちくわ		34	
◆青のり		0.2	
◆小麦粉		4	
◆でんぷん		0.7	
◆塩		0.01	
◆水		.5	
揚げ油(米油)			

#### 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 ちくわを1/6に切る。
- 2 衣を作る。(◆の材料)
- 3 ちくわに衣をまぶし、油の温度 160~170℃で揚げる。(一人2個)

給食室をのぞいてみよう





にんじん・ごぼうの 皮をむきます

野菜は流水で 3回洗います









ちくわの磯辺揚げを作ります









業者が炊いたごはんが 納入されます







沢煮椀を 作ります

献立名 麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ けんちん汁





/	/	L
	けんちん汁	
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	15
さといも	8mmいちょう	10
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	5mmいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	2 c m	7
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		3.5
塩		0.5
だし昆布・水		120

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 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・さといも・ ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・ にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、さといもを入れる。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを 入れる。
- 9 こまつなを入れる。

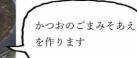




















### 丸パン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮



野菜のスープ煮			
材料名	切り方	1人分(g)	
豚肉		10	
じゃがいも	1.5 c m角	55	
たまねぎ	1.5 c m角	50	
キャベツ	短冊	45	
にんじん	乱	15	
パセリ	みじん	0.5	
しょうゆ		0.5	
塩		1.1	
黒こしょう		0.02	
豚骨•水		60	

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 豚骨でスープをとる。
- 2 パセリ・キャベツ·にんじん・ たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープに豚肉を入れ、にんじん・ たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 4 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、 煮込む。
- 5 パセリを入れる。





### ●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





材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	45
◆砂糖		0.5
◆酢		1.3
◆塩		0.35
黒こしょう		0.01

### キャベツサラダの作り方

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、 甘酢・黒こしょうであえる。

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。

給食室の様子













# 11月9日 (水)

# 横浜市立末吉小学校の給食 A ブロック





### 【献立名】

- 親子丼 (はいがごはん)
- 牛乳
- みそ汁
- 柿

### 親子丼の具の作り方



材料	切り方	一人分	g		作り方
鶏卵			3 5	1	だしをとる。
鶏肉	小間		2 0	2	たまねぎ・にんじんを切る。
凍り豆腐(細)		anget i leda veninya nya fileda veninya nya fileda sen	5	3	凍り豆腐をもどし、しぼる。
たまねぎ	うす		4 0	4	鶏卵を割る。
にんじん	5mm いちょう		8	5	だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを
しょうゆ			4.3		入れて煮る。
砂糖			1.5	6	煮えたらたまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
みりん			0.6	7	鶏卵を溶いて流し入れ、静かにへらを入れる。
塩			0.3		
削り節			0.2		
水			10		