

横浜市立菅田小学校の給食

2020年



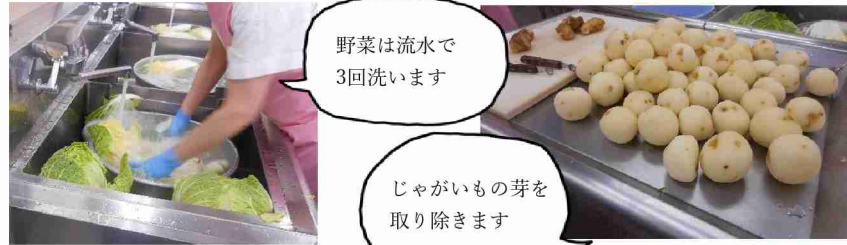
献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 納豆



豚肉と大根の煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	30
だいこん	1.5cmいちょう	70
にんじん	5mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15



給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



じゃがいもの芽を
取り除きます



野菜を切ります



はくさいを
下ゆでします



豚肉とだいこんの煮物
を作ります



学校の炊飯器で
ごはんを炊いています



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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。

横浜市立菅田小学校の給食

2019年



ロールパン 牛乳 塩焼きそば 中華あえ ミックスフルーツ



塩焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油（米油）		
豚肉		15
◆いか（短冊）		12
◆酒		1
◇むきえび		12
◇酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		40
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2cm	8
セロリ	うす	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1
塩		1
こしょう		0.03

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 キャベツ・にら・セロリ・ねぎ
にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 2 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いかを入れ更に炒める。
- 5 むきえび・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、調味する。
- 6 めんを入れる。

横浜市立菅田小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 さわらのあんかけ すまし汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
油揚げ	せん	4
凍り豆腐(細)		2
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	10
炒りごま(白)	切る	2
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.5
酒		1.5
食		0.3
削り節・水		5

鶏ごぼうごはんの具の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きをし、切る。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

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。



11月 4日 (水)

横浜市立菅田小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- はいがパン
- 牛乳
- ハンバーグ
てりやきソース
- ボイルドキャベツ
- 野菜のスープ煮



ハンバーグてりやきソースの作り方

給食の作り方です。参考にしていただきね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
ハンバーグ		80	1 釜に調味料を煮たて、水溶きでんぷんを加えソースを作る。 2 ハンバーグを蒸す。 3 バットにハンバーグを並べ、ソースをかける。
しょうゆ		3	
砂糖		2	
みりん		1	
でんぷん		0.5	
水		10	

