

横浜市立菅田の丘小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう		
とりごぼうごはんのぐ		
あげだいず みそしる		
●鶏ごぼうごはんの具	●揚げだいず	
鶏肉	だいず（水煮）	35
油揚げ	でんぷん	3
凍り豆腐（細）	揚げ油（米油）	
ごぼう	塩	0.1
にんじん	●みそ汁	
さやいんげん	3 油揚げ	5
米油	たまねぎ	15
しょうゆ	なす	10
砂糖	こまつな	9
酒	淡色辛みそ	5.5
塩	赤色辛みそ	2
削り節・水	5 削り節・水	110

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏ごぼうごはんの具

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 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 さやいんげんを入れる。

揚げだいず

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 塩を炒る。
- 3 だいずにでんぷんをまぶし、油の温度170℃～180℃で揚げる。
- 4 塩をふり配食する。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 なす・たまねぎを切る。
- 5 だし汁にたまねぎ・なすを入れて煮る。
- 6 煮えたら油揚げを入れ、みそを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



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



機械や包丁を使い、野菜を切ります



削り節でだしをとります



油揚げを熱湯に通し油抜きします



揚げだいずを作ります

鶏ごぼうごはんの具を作ります



みそ汁を作ります





横浜市立菅田の丘小学校の給食

献立名

チーズパン
牛乳
鶏肉とこまつなの
スパゲティ
ミックスビーンズソテー
みかん



鶏肉とこまつなのスパゲティの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
鶏肉		20
ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	40
こまつな	2cm	15
しめじ	ほぐす	7
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
しょうゆ		1.5
塩		0.9
黒こしょう		0.02
輪とうがらし		0.01

- 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、弱火で輪とうがらし・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。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



調味料を量っておきます

こまつなをゆでます



たまねぎの皮をむきます



ミックスビーンズソテーを作ります



キャベツを下ゆでします



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



横浜市立菅田の丘小学校の給食

2021年
10月



献立名

はいがごはん ビーフカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ビーフカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		30
じゃがいも	1.5 c m角	50
たまねぎ	2 c m角	65
にんじん	8 mmいちょう	20
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		8
マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ		1.5
塩		0.8
水		80

きょうしつ
給食室をのそいでみよう



野菜は流水で3回洗います



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



ごまを炒ります



機械や包丁を使い野菜を切ります

カレールーを作ります



きゅうりを加熱処理します

ごま酢あえを作ります



ビーフカレーを作ります



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。