

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
給食室をのそいてみよう



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。