

横浜市立すみれが丘小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう	
にくじゃが きゅうりのばいにくあえ	
だいずとじゃこのいりに	
●肉じゃが	●きゅうりの梅肉あえ
豚肉 25	きゅうり 50
じゃがいも 65	梅干し（ペースト） 1.5
たまねぎ 50	しょうゆ 0.3
にんじん 15	みりん 0.3
しらたき 15	塩 0.1
米油 0.7	●だいずとじゃこの炒り煮
しょうゆ 5	だいず（水煮） 14
砂糖 2	ちりめんじゃこ 3
みりん 1	ごま（白） 2
塩 0.05	米油 0.2
水 5	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。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



肉じゃが

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき、残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加えて煮くずれないように弱火で煮込む。

きゅうりの梅肉あえ

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し（ペースト）を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料であえる。

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、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、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）



たまねぎの皮をむきます



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



きゅうりの梅肉あえを作ります

肉じゃがを作ります





横浜市立すみれが丘小学校の給食



献立名

- ごはん
- 牛乳
- ジャガマーボー
- 中華スープ



中華スープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1cm角	20
たまねぎ	うす	10
スイートコーン(ホール)		10
こまつな	2cm	9
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		1
チキンブイヨン		15
水		95

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 たまねぎを切る。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水・チキンブイオンにたまねぎを入れ、煮えたら豆腐・コーンを入れ、調味する。
- 8 水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 こまつな・ごま油を入れる。



卵を1個ずつ確認しながら割ります

中華スープを作ります



ジャガマーボーを作ります



横浜市立すみれが丘小学校の給食



献立名

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



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2 c m角	60
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	20
つきこんにゃく	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		0.5
塩		0.1
水		5

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 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにゃく、残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

給食室をのぞいてみよう



にんじん・たまねぎの皮をむきます
じゃがいもの皮は機械でむきます



野菜は流水で3回洗います

きゅうりの梅肉あえを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります

肉じゃがを作ります



横浜市立すみれが丘小学校の給食



献立名 あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん



あげパン		
材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン		87
揚げ油 (米油)		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.01

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 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

給食室の様子



野菜を切ります



コッペパンを揚げて、あげパンを作ります



野菜のスープ煮を作ります



横浜市立すみれが丘小学校の給食

2019年

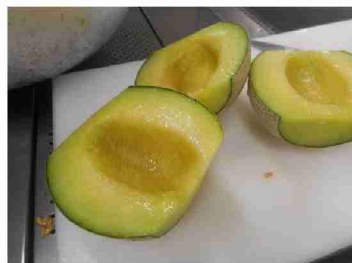


●献立名●

ココアブレッド 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン



給食室の様子



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		25
鶏肉		20
◆むきえび		10
◆ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◇小麦粉		2
◇バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
水		30

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 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 2 むきえびを解凍し、白ワインにつける。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。(◇の材料)
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳・むきえびを入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 パセリを入れる。

横浜市立すみれが丘小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 ジャガマーボー 中華スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		12
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちょう	10
赤ピーマン	1cm角	4
ピーマン	1cm角	3
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		4
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.3
でんぷん		1
水		15

ジャガマーボーの作り方

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 4 豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマンを炒める。
- 5 水を加えて煮る。
- 6 材料が煮えたら調味料を入れる。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

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。



12月11日（金）

横浜市立すみれが丘小学校の給食 Bブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 親子丼の具
- すまし汁
- 黒みつかん



親子丼の具の作り方

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
鶏卵		40	1 だしをとる。
鶏肉		20	2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
凍り豆腐(細)		3	3 にんじん・たまねぎを切る。
たまねぎ	うす	35	4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
ほうれんそう	2cm	8	5 鶏卵を割る。
にんじん	3mmいちょう	5	6 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
しょうゆ		4	
砂糖		1.5	7 にんじんが煮えたら、たまねぎを加え、凍り豆腐を入れる。
みりん		0.8	
塩		0.4	8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
削り節(薄)・水		10	9 ほうれんそうを入れ、火を止める。