

# 横浜市立すすき野小学校の給食

2019年



●献立名●

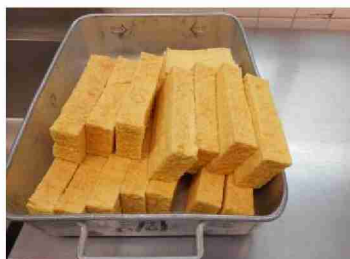
はいがごはん 牛乳 はまなちゃんおかわりすぶた 茎わかめスープ



## 茎わかめスープ

材料名	切り方	1人分(g)
もやし		25
にんじん	せん	8
ねぎ	小口	5
茎わかめ	2cm	5
しょうゆ		1
塩		0.7
こしょう		0.02
ごま油		0.2
チキンブイヨン		20
水		95

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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 ねぎ・にんじんを切る。
- 3 茎わかめを洗い、切る。
- 4 水・チキンブイオン・にんじん・もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 5 茎わかめ・ねぎを入れる。
- 6 ごま油を入れる。



# 横浜市立すすき野小学校の給食



2018

## ●献立名●

麦ごはん 牛乳 まぐろの揚げ煮 さつま汁 納豆



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ(角)		45
でんぷん		3
揚げ油(米油)		
にんじん	いちょう	15
ピーマン	1.5cm角	5
しょうが	汁	1.5
しょうゆ		4.5
砂糖		2.2
みりん		1
削り節・水		20

## まぐろの揚げ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 にんじんを切る。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 まぐろにでんぷんをまぶし、油の温度 160～170℃で揚げる。
- 6 だし汁・調味料を煮立て、しょうが汁・にんじんを入れる。
- 7 煮えたらまぐろ・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

10月12日(水)

横浜市立すすき野小学校の給食

Dブロック



## 【献立名】

- ココアブレッド
- 牛乳
- 鶏肉のトマトシチュー
- ひじきサラダ
- グレープゼリー

## ひじきサラダの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
キャベツ	せん	20	1 ひじきをもどし、ゆでて、水をきりしょうゆで下味をつける。 2 ごまを炒って、切りごまにする。 3 きゅうり・キャベツ・にんじんを切り、加熱処理する。 4 スイートコーンホール缶はザルにあける。 5 配食直前に野菜・ひじきの水をきり、コーンごまを入れ、あえる。 6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。
きゅうり	2mm輪	10	
スイートコーンホール缶		10	
にんじん	せん	3	
ひじき		2	
しょうゆ		1.5	
こま(白)	切る	2	
米サラダ油		2.5	
ごま油		1	
しょうゆ		2.6	
砂糖		1	
酢		2.5	
からし		0.04	