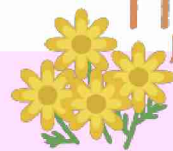


# 横浜市立高田東小学校の給食

2020年

11月



献立名 麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ ぶどう豆 沢煮椀



沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		5
だいこん	せん	12
にんじん	せん	9
みずな	3 c m	8
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.6
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		120

## 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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・だいこんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

## 給食室の様子



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

あじのあんかけを作ります



ぶどう豆を作ります  
クラスごとの食缶に量って配食します



沢煮椀を作ります

# 横浜市立高田東小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 麻婆なす 中華スープ



給食室の様子



麻婆なす		
材料名	切り方	1人分(g)
なす	乱	60
米油		3
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
ねぎ	小口	10
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.25
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15

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 乾燥大豆をもどす。
- 2 なすを切り、水につける。
- 3 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

# 横浜市立高田東小学校の給食



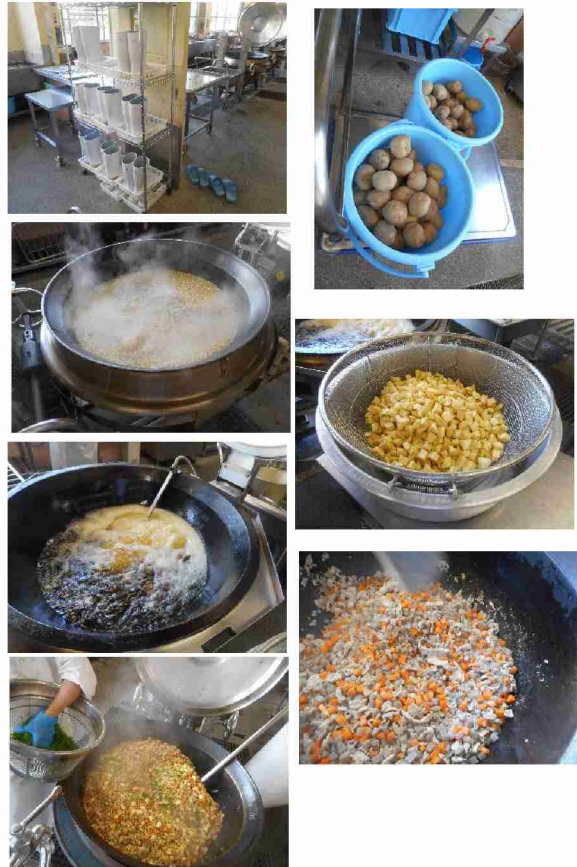
2018

## ●献立名●

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ ラフランスゼリー



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
ねぎ	小口	5
えのきたけ	2cm	3
わかめ(生)	2cm	3
ごま(白)	切る	1
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
ごま油		0.3
削り節・水		120

### わかめスープの作り方

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・えのきたけ・わかめを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 だし汁に豆腐・えのきたけを入れ、調味する。
- 6 煮えたら、ねぎ・わかめを入れる。
- 7 ごま・ごま油を入れる。



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

6月12日（金）

横浜市立高田東小学校



## 【献立名】

- ぶどうパン
- 牛乳
- コロッケ
- ボイルド  
キャベツ
- 卵とトマトの  
スープ

