

横浜市立美しが丘小学校の給食



くろパン りゅうにゅう
マカロニのクリームに
アスパラガスのソテー

●マカロニのクリーム煮		●アスパラガスのソテー	
マカロニ	25	アスパラガス	20
鶏肉	20	スイートコーン(ホール)	15
たまねぎ	45	にんじん	5
にんじん	10	米油	0.3
パセリ	0.3	塩	0.18
米油	0.7	こしょう	0.01
小麦粉	2		
マーガリン	2		
牛乳	30		
豆乳	30		
脱脂粉乳	5		
粉チーズ	1		
塩	0.8		
こしょう	0.02		
水	20		

※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



たまねぎ・にんじんの皮をむきます

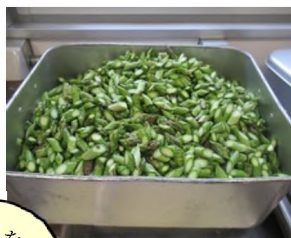


機械や包丁を使い、野菜を切ります

アスパラガスのソテー

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 油を熱し、にんじん・コーン・アスパラガスを炒め、調味する。

アスパラガスのソテーを作ります



マカロニをゆでます

マカロニのクリーム煮を作ります





横浜市立美しが丘小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
生揚げのそぼろ煮
ごまじょうゆあえ
焼きのり



生揚げのそぼろ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2cm角	40
しょうゆ		2.6
砂糖		2
水		6
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
じゃがいも	2cm角	45
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		3.6
みりん		0.9
でんぷん		1.1
削り節・水		18

- 1 だしをとる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・乾燥大豆・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

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

削り節でだしをとります

じゃがいもの芽を取り除きます

キャベツ・こまつなをゆでます

生揚げを別煮します

生揚げのそぼろ煮を作ります

横浜市立美しが丘小学校の給食



献立名

はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ ミックスフルーツ



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



フルーツの缶詰を缶切り機であけます



調味料を量っておきます



だいずがやわらかくなるまでゆでます



チリコンカーンを作ります



キャベツサラダをクラスごとの食缶に量って入れます



チリコンカーン

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1 c m角	35
カットトマト(缶)		30
にんじん	1 c m角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		0.8
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

横浜市立美しが丘小学校の給食

2020年



献立名 ソフトフランスパン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮



給食室の様子

野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
じゃがいも	1.5 c m角	55
たまねぎ	1.5 c m角	50
キャベツ	短冊	45
にんじん	乱	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		0.8
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60

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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープに豚肉を入れ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 4 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 5 パセリを入れる。



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽をとり、包丁で角切りにします



豚骨でスープを作ります



回転釜に油を入れ魚フライを揚げています



横浜市立美しが丘小学校の給食

2019年



●献立名●

ナン 牛乳 カレービーンズシチュー アスパラガスのソテー アイスクリーム



アスパラガスのソテー		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
アスパラガス	2cmななめ	15
スイートコーン		15
にんじん	せん	8
米油		0.3
塩		0.2
こしょう		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 スイートコーンをザルにあける。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でベーコンを炒め、にんじん・コーン・アスパラガスを炒め、調味する。

給食室の様子



横浜市立美しが丘小学校の給食



2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 甘酢あえ 豚汁



材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぷん		3
揚げ油(米油)		4
炒りごま(白)		2
◆しょうが	汁	0.6
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.2
◆水		12

いわしのかば焼きの作り方

- 1 ごまを炒る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 たれを作る。(◆の材料)
- 4 いわしにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 いわしが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。(一人2枚)



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

給食室の様子



5月1日(金)

横浜市立美しが丘小学校



【献立名】

- 五目ずし
- 牛乳
- 鶏肉の甘辛煮
- すまし汁

