

横浜市立若葉台小学校の給食

2020年



献立名 チーズパン 牛乳 サーモンフライ こふきいも ミネストローネ



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
たまねぎ	1 c m角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	1 c m角	10
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		75

給食室の様子



野菜を切ります

いんげん豆をゆめます

サーモンフライを揚げます
中まで火が通っているか温度を確認します

こふきいもを作ります

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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 3 チキンブイオンを別容器にあける。
- 4 キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 6 水・チキンブイオン・カットトマトを入煮込む。
- 7 材料が煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

ミネストローネを作ります



横浜市立若葉台小学校の給食

2019年



●献立名●

丸パン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮



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	1.5cm角	55
たまねぎ	1.5cm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		1.1
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60

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 豚骨でスープをとる。
- 2 パセリ・キャベツ・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。

横浜市立若葉台小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 沢煮椀

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		45
凍り豆腐		5
でんぷん		6
揚げ油(米油)		
ごま(白)	切る	3
◆しょうが	汁	0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		6
◆酒		1
◆水		17

かつおのごまみそあえの作り方

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

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9日(火)

横浜市立若葉台小学校



【献立名】

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

