

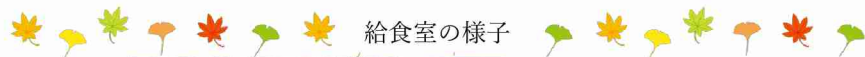
# 横浜市立矢上小学校の給食

11月 2020年

献立名 チーズパン 魚のカレー揚げ こふきいも ミネストローネ プルーンはっこう乳



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
たまねぎ	1cm角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	8mm角	8
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		3
オリーブ油		0.5
しょうゆ		1.5
塩		0.75
黒こしょう		0.02
豚骨・水		100



給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



野菜を切ります

## 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 豚骨でスープをとる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、にんじん・たまねぎを炒める。
- 6 スープ・カットトマトを入れる。
- 7 マカロニを入れ、煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。



いんげん豆をゆでます

ミネストローネを作ります



わかさぎにでんぶん・米粉をまぶし、油で揚げます



# 横浜市立矢上小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも

## 大学いも

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	50
揚げ油（米油）		3
ごま（黒）		0.3
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

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 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160℃で揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。



給食室の様子





# 横浜市立矢上小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごましょうゆあえ けんちん汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さば		60
しょうが	せん	1.2
しょうゆ		1
砂糖		3.5
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
みりん		1.8
酒		1
水		10

## さばのみそ煮の作り方

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

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。



9月6日（火）

## 横浜市立矢上小学校の給食 Bブロック



## 【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・煮魚
- ・揚げだいず
- ・みそ汁

## みそ汁の作り方

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
木綿豆腐	1cm角	20	1 だしをとる。
こまつな	2cm	9	2 豆腐を切り、流水に通す。
ねぎ	小口	5	3 こまつなを切り、下ゆでする。
えのきたけ	2cm	5	4 ねぎ・えのきたけを切る。
淡色辛口みそ		6	5 だし汁に豆腐を入れ、えのきたけ、ねぎ、みそを入れる。
赤色辛口みそ		2	
削り節		1	6 こまつなを入れる。
水		110	