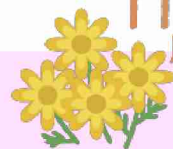


横浜市立山下みどり台小学校の給食

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



機械や包丁を使い、野菜を切ります



調味料を量っておきます



ぶどう豆を作ります



沢煮椀を作ります

あじを揚げます
中まで火が通っているか確認します



横浜市立山下みどり台小学校の給食

2019年



●献立名●

鶏ごぼうごはん（麦ごはん） 牛乳 さわらのあんかけ すまし汁



すまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵（缶）		17
こまつな	2 cm	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 cm	5
しょうゆ		0.4
塩		0.9
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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

給食室の様子



横浜市立山下みどり台小学校の給食



●献立名●

食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜スープ なし



材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		25
チーズ(角)		5
たまねぎ	みじん	16
にんじん	みじん	5
米油		0.5
砂糖		0.8
酢		2
塩		0.05
こしょう		0.01

ツナサンドの具の作り方

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 油を熱し、にんじん・たまねぎを炒める。
- 4 まぐろ油漬を入れ、煮えたら砂糖・塩・こしょうを入れる。
- 5 チーズを入れ、煮えたら酢を入れる。



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

給食室の様子



2月22日(月)

横浜市立山下みどり台小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- はいがごはん
- ポークカレー
- ごま酢あえ
- プルーン
はっこう乳



ごま酢あえの作り方

給食の作り方です。参考に見てくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
切干しだいこん	2cm	6	1 切干しだいこんをもどして切り、ゆでる。
にんじん	せん	3	2 ごまを切る。
ごま(白)	切る	3	3 にんじんを切り、かためにゆでる。
しょうゆ		2.8	4 調味料を煮立て、切り干しだいこん・
砂糖		2.5	にんじんを入れる。
酢		2.7	5 ごまを入れる。