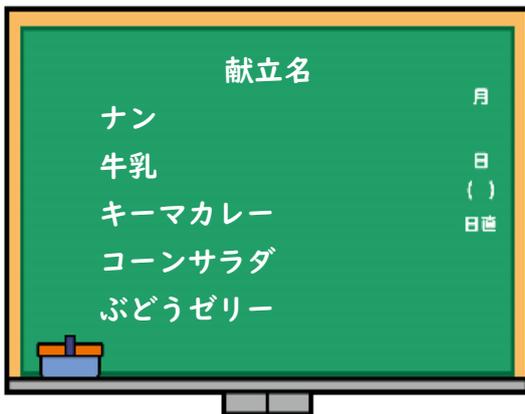


今年度、8月30日・8月31日は今宿小学校で独自献立を実施しました。
2日間を通して「インド料理」と「沖縄料理」に触れ、
給食を通して様々な食文化への理解や関心を高めることをねらいとしました。

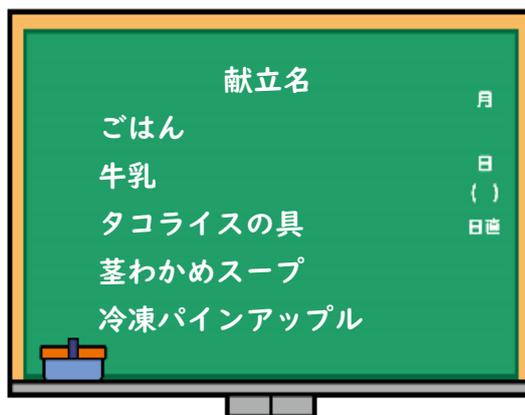
● 8月30日



<献立のねらい>

- ・横浜市の友好都市であるムンバイ（インド）の主食について知る
- ・令和4年度基準献立にナンが登場しないため、独自献立を通してナンについて知る

● 8月31日



<献立のねらい>

- ・沖縄復帰50周年にちなみ、沖縄料理について知る
- ・沖縄県で生まれた料理であるタコライスを給食用にアレンジして作成

タコライス

●タコライス

材料名	切り方	1人分 (g)
<肉>		
豚肉 (ひき)		25
乾燥大豆 (粒状)		4
にんにく	みじん	0.5
にんじん	みじん	10
たまねぎ	みじん	20
ピーマン	みじん	3
トマト缶 (カット)		20
ケチャップ		2
米油		0.7
チリパウダー		0.3
パプリカ粉		0.4
ウスターソース		2.3
しょうゆ		1.5
食塩		0.5
<野菜>		
キャベツ	せん	35

●調理のようす



ピーマンを切ります



にんじん・ひき肉を炒めます



乾燥大豆を加えます

●作り方 (給食室での作り方)

<肉>

1.乾燥大豆を戻し、にんじん・たまねぎ・ピーマンを切る

2.釜に油を熱し、にんにくを炒め、豚肉・乾燥大豆・たまねぎ・にんじんを炒める

3.ピーマンを加えて炒める

4.トマト缶・調味料を加えて煮る

<キャベツ>

1.キャベツを切り、ゆでる



トマト缶を加えます



チリパウダーを加えます



キャベツをゆでます

キーマカレー

●キーマカレー

材料名	切り方	1人分 (g)
豚肉 (ひき)		25
乾燥大豆 (粒状)		16
チーズ (角)		9
たまねぎ	みじん	50
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		4
カレー粉		0.8
ケチャップ		3
中濃ソース		3
しょうゆ		2.5
食塩		0.6
水		50

●調理のようす



小麦粉を乾煎りします



ひき肉を加えます



乾燥大豆を加えます



調味料を加えます

●作り方 (給食室での作り方)

1. にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにくを切る
2. 乾燥大豆を戻し、しぼる
3. 小麦粉を弱火で色づくまで乾煎りする
4. 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎをよく炒める
5. 豚ひき肉・にんじんを炒め、水を入れて煮込む
6. 材料が煮えたら乾燥大豆・調味料・小麦粉を振り入れて弱火で煮込む
7. チーズを入れる



カレー粉を加えます



小麦粉を振り入れます