

# 横浜市立城郷小学校の給食



ごはん	ぎゅうにゅう		
かつおのごまみそあえ			
おひたし	すまし汁		
●かつおのごまみそあえ	●おひたし		
かつお(角)	もやし	45	40
凍り豆腐	にんじん	5	10
でんぶん	しょうゆ	6	0.9
揚げ油(米油)	塩		0.15
ごま(白)		3	
しょうが	●すまし汁	0.9	
しょうゆ	うずら卵(缶)	1.5	18
砂糖	ねぎ	1.5	10
甘みそ	こまつな	6	9
酒	えのきたけ	1	5
水	しょうゆ	18	0.7
	塩		0.7
	削り節・だし昆布・水		120

※給食室での作り方を紹介しています。

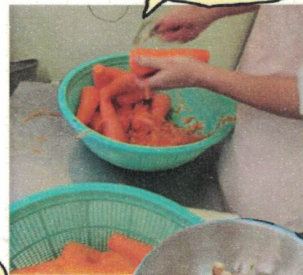


給食室をのぞいてみよう

にんじん・しょうがの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



## かつおのごまみそあえ

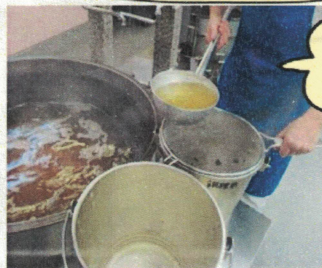
- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160℃~170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

## おひたし

- 1 にんじんを切り、下ゆでする。
- 2 もやしを下ゆでする。
- 3 調味料を煮立て、にんじん・もやしを入れる。

## すまし汁

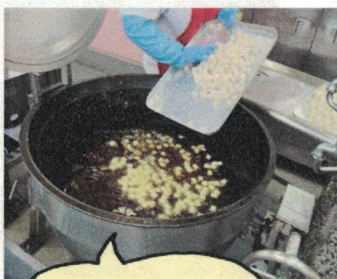
- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあげる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



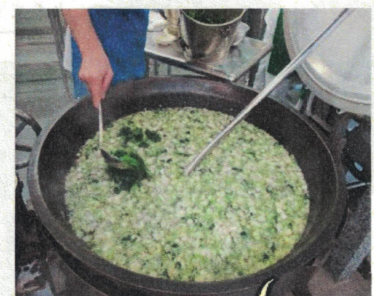
昆布・削り節でだしをとります



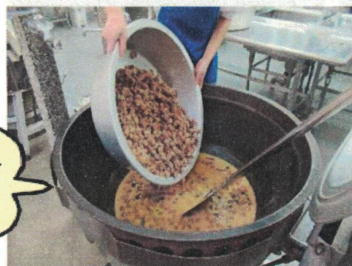
調味料を混ぜ合わせておきます



凍り豆腐・かつおを揚げます



すまし汁を作ります



かつおのごまみそあえを作ります

