



# 横浜市立山田小学校の給食

献立名 ごはん 牛乳 きびなごフライ ひじきの炒め煮 けんちん汁



けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	5mmいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	2 c m	6
ねぎ	小口	5
こんにやく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		4
塩		0.4
削り節・だし昆布・水		110

給食室の様子



こまつなを切り、  
下ゆでします



こんにやくを  
下ゆでします



削り節・昆布で  
だしをとります



ひじきの炒め煮を  
作ります



きびなごフライを  
揚げます



クラスごとの食缶に  
けんちん汁を配食  
します



## 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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 7 ごま油を熱し、ごぼう・こんにやく・にんじん・だいこんを炒める。
- 8 だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

# 横浜市立山田小学校の給食

2019年



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



給食室の様子

ポークカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	5mmいちょう	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		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ		2
塩		1
水		80

**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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火で、にんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



# 横浜市立山田小学校の給食



## ●献立名●

ロールパン 牛乳 ししゃもフライ ゆでとうもろこし とうがんのスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		15
とうがん	1cmいちょう	30
たまねぎ	うす	15
にんじん	せん	8
こまつな	2cm	8
しょうが	汁	0.2
しょうゆ		0.8
酒		1
塩		1
チキンブイヨン		10
水		110

## とうがんのスープの作り方

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 とうがん・にんじん・たまねぎを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 スープに鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・とうがん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
- 7 しょうが汁を入れる。
- 8 こまつなを入れる。

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。



5月21日(木)

横浜市立山田小学校



## 【献立名】

- 食パン
- 牛乳
- チリコンカン
- コーンサラダ

