



横浜市立荏田東第一小学校の給食

麦ごはん 牛乳
チリコンカーン
わかめサラダ



チリコンカーン		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		20
だいず		17
たまねぎ	1.5 cm 角	60
カットトマト(缶)		35
にんじん	1 cm 角	20
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		2.2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン (赤)		0.5
食塩		0.55
こしょう		0.03
チリパウダー		0.3
水		12

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 7 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。



だいずをゆでます



わかめサラダを作ります



ちりめんじゃこをから炒りしクラスごとに配食します



チリコンカーンを作ります

麦ごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁 かき

11月

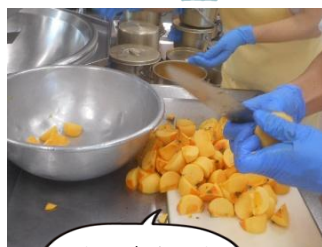


親子丼の具

材料名	切り方	1人分 g
鶏卵		45
鶏肉		20
凍り豆腐（細）		3
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mm ちょう	8
しょうゆ		3.3
砂糖		1.4
みりん		1
酒		1
食塩		0.25
削り節・水		7

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をひとつひとつ流し入れ、静かにへらを入れる。



かきの皮をむき、
1/6に切ります



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



親子丼の具を
作ります



みそ汁を作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



荏田東第一小

June
6月

の給食

麦ごはん
牛乳
ビビンバ（肉）
ビビンバ（ひじきのナムル）
トックスープ



トックスープ		
材料	切り方	1人分 g
トック		15
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	5
にら	2 c m	3
しょうゆ		1
食塩		0.6
こしょう		0.02
ごま油		0.2
チキンブイヨン		20
水		105

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	チキンブイヨンを別容器にあける。
2	たまねぎ・にんじん・にらを切る。
3	水・チキンブイヨンに、たまねぎ・にんじんを入れ、煮えたら調味する。
4	トックを入れる。
5	にらを入れ、ごま油を入れる。





横浜市立荏田東第一小学校の給食



はいがパン りゅうにゅう
とりにくのトマトシチュー
やさしいソテー ヨーグルト

●鶏肉のトマトシチュー		●野菜ソテー	
鶏肉	30	キャベツ	25
ワイン（白）	0.5	にんじん	5
じゃがいも	40	スイートコーン	10
たまねぎ	50	にんにく	0.1
トマト（缶）	20	米油	0.5
にんじん	20	塩	0.17
ブロッコリー	10	こしょう	0.02
にんにく	0.3		
米油	0.7	●ヨーグルト	
トマトケチャップ	8		80
中濃ソース	1.6		
塩	0.6		
こしょう	0.03		
水	35		

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏肉のトマトシチュー

- 1 トマト缶（カット）を別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆです。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 5 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、カットトマトと調味料を入れて弱火で煮込む。
- 7 ブロッコリーを入れる。

野菜ソテー

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 2 キャベツ・にんじん・にんにくを切り、キャベツは下ゆです。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、にんじんを入れる。
- 4 火が通ったら、キャベツ・コーンを入れ、調味する。



給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの芽を取り除きます



キャベツを下ゆでします



機械や包丁を使い、野菜を切ります



野菜ソテーを作ります



鶏肉のトマトシチューを作ります



開校40周年を記念して、給食総選挙を行いました



横浜市立荏田東第一小学校の給食



沢煮椀の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		10
だいこん	せん	8
にんじん	せん	8
えのきたけ	2 c m	8
みずな	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.7
でんぶん		0.5
削り節・水		120

- 1 だしをとる。
- 2 えのきたけ・みずな・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 だいこん・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



即席漬を作ります

かつおのあんかけを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



沢煮椀を作ります



給食室をのぞいてみよう



調味料を量っておきます



凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし、揚げます



横浜市立荏田東第一小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 ビビンバ (肉・野菜) AZUMA風だいこんスープ



AZUMA風だいこんスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
しょうゆ		0.5
じゃがいも	7 mm いちょう	20
だいこん	7 mm いちょう	20
キャベツ	短冊	10
ねぎ	小口	7
にんにく	みじん	0.2
ごま (白)		1
ごま油		0.3
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.8
こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
水		110

給食室をのそしてみよう



野菜は流水で3回洗います



だいこんの皮をむきます



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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・ねぎ・だいこん・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆをふり入れる。
- 5 水・チキンブイヨンを入れ、だいこんを入れて煮る。
- 6 じゃがいも・キャベツを入れて煮る。
- 7 材料が煮えたら調味し、ねぎ・ごまを入れる。



ビビンバを作ります

AZUMA風だいこんスープを作ります

