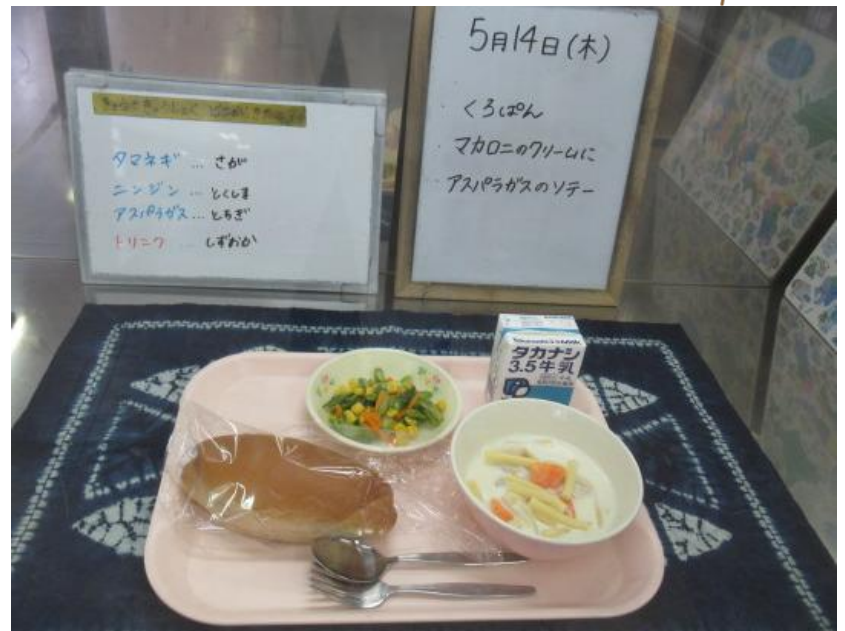




横浜市立平安小学校の給食

黒パン 牛乳
マカロニのクリーム煮
アスパラガスのソテー



マカロニのクリーム煮		
材料	切り方	1人分 g
マカロニ		25
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmちょう	10
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
食塩		0.8
こしょう		0.02
水		20

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 にんじん・たまねぎを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニを入れる。

ホワイトルーを作ります

クラスごとに牛乳を詰め替えます

アスパラガスを下ゆでします

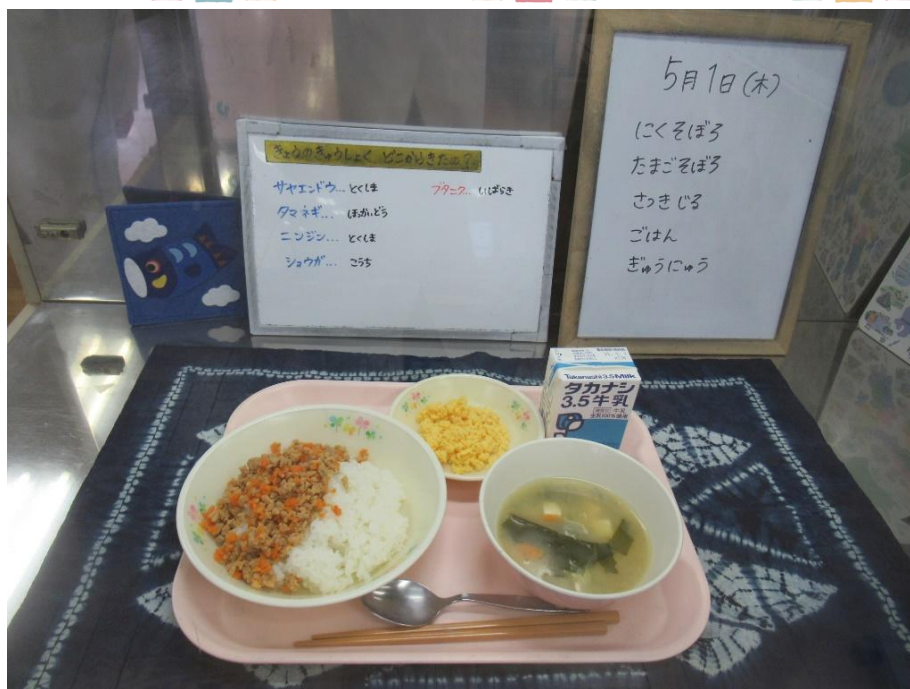
マカロニのクリーム煮を作ります

マカロニをゆでます

アスパラガスのソテーを作ります



ごはん 牛乳 肉そぼろ 卵そぼろ さつき汁



さつき汁

材料名	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1 c m 角	25
たまねぎ	うす	25
にんじん	3 mm ちょう	5
さやえんどう	ななめ	5
わかめ（生）	2 c m	2
淡色辛みそ		7.5
削り節・水		105

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 さやえんどうを切り、
下ゆでする。
- 4 にんじん・たまねぎを切る。
- 5 わかめを切る。
- 6 だし汁ににんじん・たまねぎを
入れる。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・わかめを
入れる。
- 8 さやえんどうを入れる。

機械や包丁を使い
野菜を切ります



さやえんどう
を下ゆで
します



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



削り節でだしを
とります



さつき汁を
作ります

卵そぼろを作ります



肉そぼろを
作ります



平安小学校

6月 June

の給食

麦ごはん
牛乳
ツナそぼろ
じゃがいもの炒め物
沢煮碗



沢煮碗		
材料	切り方	1人分g
豚肉（細）		10
ねぎ	ななめ	10
にんじん	せん	10
みずな	2 c m	8
ごぼう	さががき	8
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
食塩		0.7
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		120

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	削り節・昆布でだしをとる。
2	みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
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	ごぼう・にんじんを入れる。
6	えのきたけを入れ、煮えたら調味し、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。



調味料を
量っておきます



昆布・削り節で
だしをとります



しらたき、じゃがいも
を下ゆでします



ツナそぼろを
作ります



じゃがいもの
炒め物を
作ります



沢煮碗を
作ります



掲示物で給食室の
1日を知らせています



横浜市立平安小学校の給食

1月



ごはん ぎゅうにゅう

とんカツ ボイルドキャベツ

みそしる

●とんカツ		●みそ汁	
豚肉（切身）	50	だいこん	30
塩	0.2	にんじん	8
こしょう	0.02	ねぎ	7
小麦粉	8	わかめ（生）	2
水	10	淡色辛みそ	6
パン粉	13	赤色辛みそ	2
揚げ油（米油）		削り節・水	120
中濃ソース	2		
ウスターソース	2		
●ボイルドキャベツ			
キャベツ	45		

※給食室での作り方を紹介しています。

とんカツ

- 1 豚肉に下味をつける。
- 2 衣を作る。
- 3 豚肉に衣をつけ、パン粉をつける。
- 4 油の温度170～180℃で揚げる。
- 5 ソースを混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。

ボイルドキャベツ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 だいこん・にんじん・ねぎ・わかめを切る。
- 3 だし汁にだいこん・にんじんを入れて煮る。
- 4 煮えたら、みそ・ねぎ・わかめを入れる。



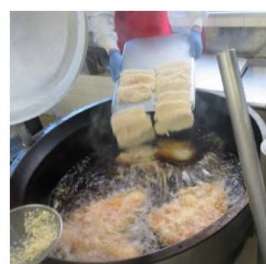
給食室をのぞいてみよう

豚肉を、肉専用の容器に移し替えて、給食室内に運びます



削り節で
だしを
とります

とんカツを作ります



キャベツを
ゆでます



みそ汁を
作ります





横浜市立平安小学校の給食



変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		10
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5 c m 角	45
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 c m 角	10
ピーマン	1 c m 角	5
こんにゃく	1 c m 角	20
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い、
野菜を切ります



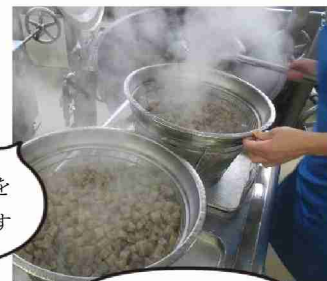
- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



だいずをゆでます



こんにゃくを
下ゆでします



変わり五目豆
を作ります

じゃがいもを
揚げます



茎わかめスープ
を作ります



横浜市立平安小学校の給食

2021年
5月



献立名

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 チーズ メロン



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	1.5 c m角	50
たまねぎ	1.5 c m角	45
キャベツ	短冊	35
にんじん	7 mmいちよう	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.4
酒		1
食塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		50

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



じゃがいもの芽を
取り除きます



メロンの種を取り、
1人分の大きさに切ります



調味料を
量っておきます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



あげパンは給食室で
揚げています



野菜のスープ煮を
作ります



あげパンに砂糖を
まぶします



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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 4 チキンブイオン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 6 パセリを入れる。