



ロールパン 牛乳 ツナペースト パスタスープ なし



パスタスープ		
材料名	切り方	1人分 g
マカロニ（シェル）		6
豚肉		10
じゃがいも	せん	20
たまねぎ	うす	20
キャベツ	短冊	20
にんじん	せん	5
パセリ	みじん	0.3
食塩		1
こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		90

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 チキンブイヨ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、アクをとりながら煮る。
- 4 チキンブイヨン・にんじん・たまねぎを入れる。
- 5 マカロニを入れ、煮えたら調味する。
- 6 じゃがいも・キャベツを入れ、煮えたらパセリを入れる。



なしの皮をむき、
1/6に切ります

ツナの袋を
あけます



ツナペーストを
作ります



フードカッターで
にんじん・パセリを
みじん切りにします

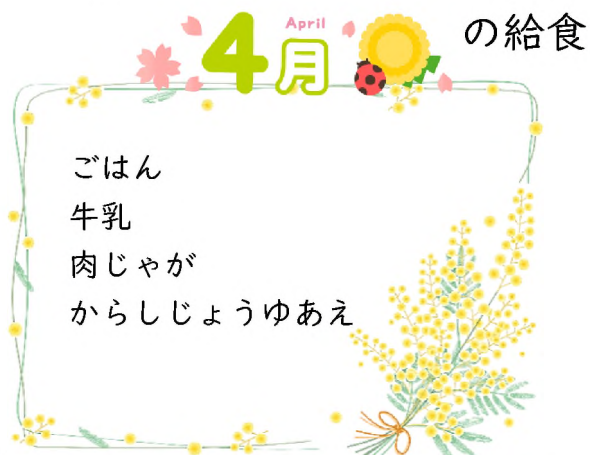
別鍋でアレルギー
除去食を作ります



パスタスープを作ります



義務教育学校 緑園学園



肉じゃが		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		35
じゃがいも	2 c m 角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.1
水		5

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	しらたきを切り、下ゆでする。
2	にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
3	油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ炒める。
4	調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



じゃがいもの芽を取り除きます



からししょうゆあえを作ります



もやし・こまつなをゆでて流水で冷まします



肉じゃがを作ります





横浜市立義務教育学校 緑園学園の給食

献立名

ロールパン
牛乳
ツナのカレー炒め
フライドポテト
ヌードルスープ

ツナのカレー炒めの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		25
まぐろ水煮(フレーク)		10
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	10
チーズ(角)		2
米油		0.5
トマトケチャップ		1.5
ウスターソース		0.5
塩		0.1
カレー粉		0.3

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。
(汁も使用する)
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 油を熱し、にんじん・たまねぎ・
を炒め、調味料を入れる。
- 5 野菜が煮えたら、まぐろ水煮・
油漬を入れる。
- 6 チーズを入れ煮込む。



給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



じゃがいもの芽を
取り除きます



フードカッターで
パセリをみじん切り
にします



じゃがいもを揚げて、
青のり・塩・こしょう
をまぶします



ツナのカレー炒め
を作ります



ヌードルスープ
を作ります

