

ロールパン 牛乳 スパゲティトマトソース フレンチサラダ



スパゲティトマトソース

材料名	切り方	1人分 g
スパゲティ		35
まぐろ油漬(フレーク)		30
たまねぎ		45
カットトマト(缶)		35
トマト		20
にんにく		0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
食塩		0.8
黒こしょう		0.03

(給食室での作り方を紹介します)

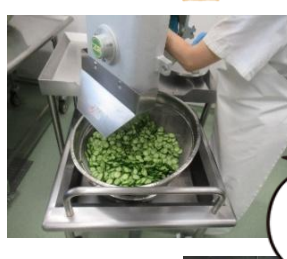
- 1 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 2 まぐろ油漬をザルにあける。
- 3 トマト・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れ、よく煮込み、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにスパゲティを入れる。



野菜は流水で3回洗います



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



大きなミキサーでドレッシングを作ります



きゅうり・キャベツを加熱処理し、流水で冷めます

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



スパゲティをゆでます



フレンチサラダを作ります



スパゲティ
トマトソース
を作ります



菅田の丘小学校

の給食

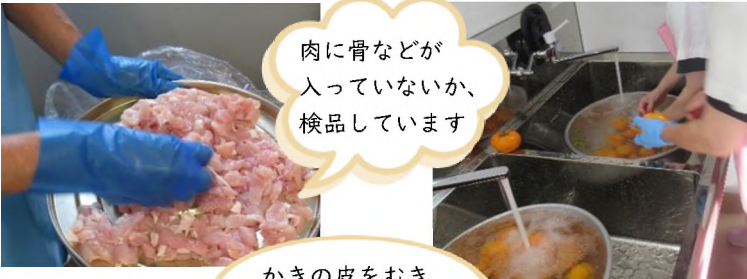
November
11月

麦ごはん 牛乳
親子丼の具
みそ汁
かき



親子丼の具		
材料	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	3mmいちよう	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

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
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	鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



果物・野菜は流水で
3回洗います



たまねぎの皮を
むきます



かきの皮をむき
1/6に切ります



親子丼の具を作ります



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



みそ汁を作ります

給食時間、
子どもたちに
地産地消の話を
する栄養教諭



横浜市立菅田の丘小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう

とりごぼうごはんのぐ

あげだいず みそしる

●鶏ごぼうごはんの具		●揚げだいず	
鶏肉	15	だいず（水煮）	35
油揚げ	5	でんぷん	3
凍り豆腐（細）	2	揚げ油（米油）	
ごぼう	15	塩	0.1
にんじん	10	●みそ汁	
さやいんげん	3	油揚げ	5
米油	0.5	たまねぎ	15
しょうゆ	2	なす	10
砂糖	1.2	こまつな	9
酒	1.5	淡色辛みそ	5.5
塩	0.15	赤色辛みそ	2
削り節・水	5	削り節・水	110

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏ごぼうごはんの具

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
- 8 さやいんげんを入れる。

揚げだいず

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 塩を炒る。
- 3 だいずにでんぷんをまぶし、油の温度170℃～180℃で揚げる。
- 4 塩をふり配食する。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 なす・たまねぎを切る。
- 5 だし汁にたまねぎ・なすを入れて煮る。
- 6 煮えたら油揚げを入れ、みそを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

にんじん、ごぼうの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります



削り節でだしをとります



油揚げを熱湯に通し油抜きします



揚げだいずを作ります

鶏ごぼうごはんの具を作ります

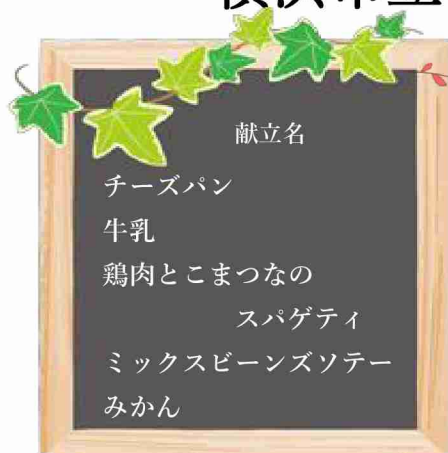


みそ汁を作ります





横浜市立菅田の丘小学校の給食



鶏肉とこまつなのスパゲティの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
鶏肉		20
ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	40
こまつな	2 c m	15
しめじ	ほぐす	7
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
しょうゆ		1.5
塩		0.9
黒こしょう		0.02
輪とうがらし		0.01

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒め、鶏肉を炒めながらワインをふり入れる。
- 5 たまねぎ・しめじを炒め、調味する。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 スパゲティを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



調味料を量っておきます

こまつなをゆでます



たまねぎの皮をむきます



ミックスビーンズソテーを作ります



キャベツを下ゆでします



スパゲティをゆでます



鶏肉とこまつなのスパゲティを作ります



横浜市立菅田の丘小学校の給食

2021年
10月



献立名

はいがごはん ビーフカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



たまねぎ・にんじんの
皮をむきます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



きゅうりを加熱処理します



ごま酢あえを
作ります



カレールーを
作ります



ビーフカレーを
作ります

ビーフカレー

材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		30
じゃがいも	1.5 c m角	50
たまねぎ	2 c m角	65
にんじん	8 mmいちょう	20
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
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		1.5
塩		0.8
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・にんにく・しょうがを切る。
- 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、牛肉と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。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。