

横浜市立秋葉小学校の給食



ロールパン あんずジャム			
ぎゅうにゅう かわりごもくまめ			
わかめスープ			
●あんずジャム	15	●わかめスープ	
●変わり五目豆		木綿豆腐	20
だいず	17	たまねぎ	20
豚肉	15	えのきたけ	7
凍り豆腐	5	わかめ（生）	3
じゃがいも	50	しょうゆ	0.5
揚げ油（米油）		塩	0.7
にんじん	15	こしょう	0.02
ピーマン	8	ごま油	0.2
こんにやく	10	チキンブイヨン	20
米油	0.5	水	95
しょうゆ	5.5		
砂糖	2		
みりん	1.2		
水	25		

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



にんじんの皮をむきます



じゃがいもを揚げます



ピーマンをゆでます



変わり五目豆を作ります



わかめスープを作ります

変わり五目豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにやくを切り、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・こんにやくを入れて炒める。
- 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。

わかめスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 たまねぎ・えのきたけを切る。
- 4 わかめを切る。
- 5 水・チキンブイオンに、たまねぎ・えのきたけを入れ、煮えたら調味する。
- 6 豆腐を入れる。
- 7 わかめを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



横浜市立秋葉小学校の給食



親子丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		25
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちよう	10
しょうゆ		3.2
砂糖		1.5
みりん		0.8
塩		0.2
削り節・水		5

給食室をのぞいてみよう

- 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。



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



削り節でだしをとります

卵を1個ずつ確認しながら割ります



すまし汁を作ります



親子丼の具を作ります



横浜市立秋葉小学校の給食

2021年
5月



献立名

はいがごはん ベイスターズ青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ベイスターズ青星寮カレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
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		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン(赤)		2
塩		0.9
クミン(パウダー)		0.2
チキンブイヨン		10
水		80

給食室をのぞいてみよう



にんじん・たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



ベイスターズに合わせ、にんじんを星の形に型抜きしました



ごま酢あえを作ります



きゅうりは一度加熱し、流水で冷まします



たまねぎをよく炒めます

ベイスターズ青星寮カレーを作ります



作り方

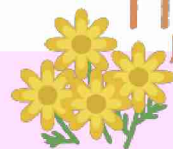
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイオン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 カレールーを入れて弱火で煮込む。

横浜市立秋葉小学校の給食

2020年

11月



献立名 麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ けんちん汁



けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	15
さといも	8mmいちょう	10
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	2cm	7
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		3.5
塩		0.5
だし昆布・水		120



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 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・さといも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、さといもを入れる。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室の様子



昆布でだしをとります



さといもの皮をむきます



材料を切ります



けんちん汁を作ります



かつお・凍り豆腐を油で揚げます



かつおのごまみそあえを作ります



横浜市立秋葉小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



給食室の様子



カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
チーズ(角)		5
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.55
水		50

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

横浜市立秋葉小学校の給食



●献立名●

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ 晩柑



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		15
凍り豆腐		3
でんぷん		3
じゃがいも	1.5cm角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25

変わり五目豆の作り方

- 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 凍り豆腐にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 8 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。
- 9 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
- 10 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 11 ピーマンを入れる。

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。



9月 9日 (水)

横浜市立秋葉小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- こんぶごはんの具
- ゴーヤチャンプル
- なし



こんぶごはんの具の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
油揚げ	せん	5	1 だしをとる。
にんじん	せん	10	2 ごぼう・にんじんを切る。ごぼうは水につけ、アクをぬく。
ごぼう	ささがき	5	3 油揚げは油抜きし、切る。
糸昆布	3cm	2.5	4 糸昆布は切り、水につける。
米油		0.3	5 油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
しょうゆ		2.5	6 調味料とだし汁を入れ、油あげ・糸こんぶを入れて煮含める。
砂糖		1	
みりん		1	
削り節(薄)・水		10	