

横浜市立阿久和小学校の給食



はいがごはん			
わふうカレー ごま酢あえ			
ブルーんはっこうにゅう			
●和風カレー		●ごま酢あえ	
豚肉	20	切干しだいこん	6
じゃがいも	35	にんじん	3
たまねぎ	40	ごま（白）	3
だいこん	30	しょうゆ	2.3
にんじん	20	砂糖	1.5
ごぼう	5	酢	2.3
しょうが	0.3		
米油	0.7	●ブルーんはっこう乳	200ml
小麦粉	7		
マーガリン	6		
カレー粉	1		
しょうゆ	2.5		
塩	0.9		
削り節・水	70		

※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

カレールーを作ります



和風カレー

- 1 だしをとる。
- 2 にんじん・だいこん・たまねぎ・じゃがいも・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・ごぼう・だいこん・じゃがいもを入れてさらに炒め、だしを加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料を入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



ごぼうを
さがぎに
します



にんじんを
下ゆでします



和風カレーを
作ります



ごはんは
学校の炊飯器で
炊いています



ごま酢あえを作ります





横浜市立阿久和小学校の給食

献立名

ぶどうパン
牛乳
スパゲティミートソース
かぶのスープ煮
チーズ



スパゲティミートソースの作り方

(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		30
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2.5
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		30
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗みじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		2
ワイン(赤)		1
塩		0.25
こしょう		0.02

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



フードカッターや包丁を使い、野菜を切ります



- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 エリンギ・セロリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 乾燥大豆をもどす。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 5 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティを入れる。



スパゲティをゆでます



かぶのスープ煮を作ります

スパゲティミートソースを作ります



横浜市立阿久和小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ 沢煮椀 納豆



沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		9
だいこん	せん	12
にんじん	せん	9
みずな	3 c m	8
ねぎ	小口	7
えのきたけ	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.6
でんぶん		0.5
削り節・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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 えのきたけ・みずな・ねぎ・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 にんじん・だいこんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



だいこんの皮をむきます

昆布・削り節でだしをとります



麦ごはんを炊きます



しょうゆ・みりん・だし汁で納豆のたれを作ります



あじを揚げます



あじのあんかけを作ります



沢煮椀を作ります



横浜市立阿久和小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 納豆



豚肉と大根の煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	30
だいこん	1.5cmいちょう	70
にんじん	5mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。

給食室の様子



横浜市立阿久和小学校の給食



はいがごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ つみれ汁



給食室の様子



つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生つみれ		18
◆しょうが		0.6
◆淡色辛みそ		0.3
◆酒		0.3
◆でんぷん		0.5
だいこん	5mmいちよう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちよう	10
わかめ(生)	2cm	2
淡色辛みそ		4
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 わかめを切る。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを入れて混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 みそ・ねぎ・わかめを入れる。



横浜市立阿久和小学校の給食

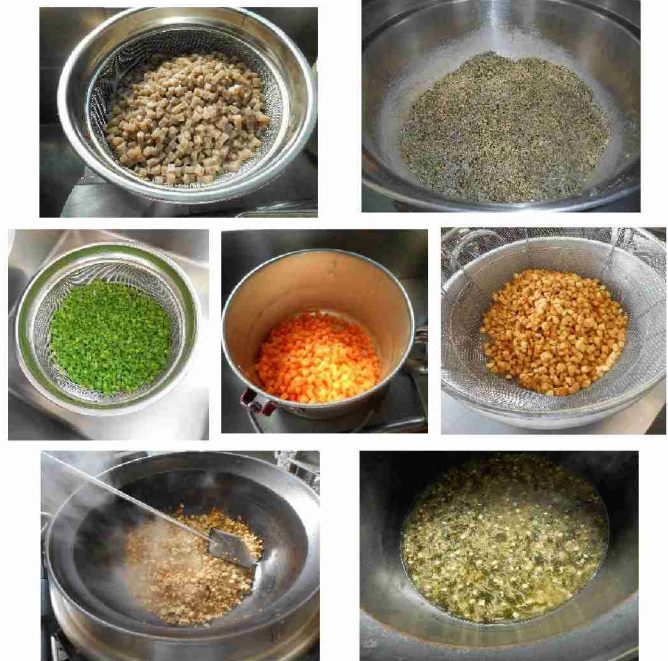
11月 2018

●献立名●

ごはん 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ ふりかけ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5cm角	50
揚げ油(米油)		
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
塩		0.05
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 にんじん・ピーマンを切り、ピーマンはゆでる。
- 4 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 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。
- 7 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。
- 8 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 9 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

5月2日(月)

横浜市立阿久和小学校の給食 Eブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 五目ずしの具
- 鶏肉の甘辛煮
- すまし汁

五目ずしの具の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
油あげ		8	1 かんぴょうをもどし、切る。
凍り豆腐(細)		1	2 油揚げを油抜きし、切る。
にんじん	せん	10	3 さやえんどうを切り、ゆでる。
さやえんどう	ななめ	3	4 にんじんを切る。
かんぴょう	2cm	3	5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
炒りごま(白)	切る	2	6 ごまを切る。
しょうゆ		2.8	7 調味料を煮立たせ、にんじん・かんぴょう
砂糖		1.5	油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。
酢		2	(汁が少し残る程度)
みりん		0.6	8 さやえんどう・ごまを入れる。
塩		0.2	
水		10	