

横浜市立東小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

はまなちゃんあまみそやさしいため

かきたまじる

●はま菜ちゃん 甘みそ野菜炒め	●かきたま汁	
豚肉 40	鶏卵 15	
油揚げ 5	こまつな 9	
じゃがいも 30	ねぎ 8	
にんじん 40	えのきたけ 5	
なす 10	しょうゆ 0.5	
ピーマン 8	酒 1	
ねぎ 5	塩 0.7	
しょうが 1	でんぶん 1	
米油 0.7	削り節・だし昆布・水 120	
しょうゆ 2		
砂糖 1.8		
淡色辛みそ 6.5		
酒 1		
でんぶん 1		
水 4		

※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



じゃがいもの芽を取り除きます



昆布・削り節でだしをとります



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



はま菜ちゃん甘みそ野菜炒めを作ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



かきたま汁を作ります





横浜市立東小学校の給食



つみれ汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		15
しょうが		0.6
淡色辛みそ		0.3
酒		0.3
でんぶん		0.5
だいこん	8mmいちょう	20
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちょう	8
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぶんを混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れて煮る。
- 7 煮えたらはくさいのもとを入れる。
- 8 はくさいの葉・みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



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



こまつなをゆでます



つみれ汁を作ります



牛肉と切干しだいこんの煮物を作ります



横浜市立東小学校の給食

2021年
10月



献立名

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
ウィンナー	スライス	15
じゃがいも	2 c m角	50
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	2 c m角	35
にんじん	1 c mいちょう	15
パセリ	みじん	0.4
塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		40

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 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 チキンブイオン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 5 ウィンナー・スライス・キャベツを入れ煮えたら調味する。
- 6 パセリを入れる。

給食室をのぞいてみよう



回転釜に油を入れ、パンを揚げます



野菜のスープ煮を作ります



出来上がりの温度を確認します





横浜市立東小学校の給食

献立名 ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゆうみそスープ



はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゆうみそスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
◆小麦粉		8
◆水		7
豚肉		10
油揚げ	短冊	3
さつまいも	5mmいちょう	10
キャベツ	短冊	15
だいこん	5mmいちょう	10
たまねぎ	うす	8
にんじん	3mmいちょう	8
にら	2cm	3
豆乳		20
淡色辛みそ		8
削り節・水		110

給食室の様子



機械や包丁を使い、野菜を切ります

小麦粉を水を混ぜて、練ります

すいとんをつみ入れます

豆にゆうみそスープを作ります

豚肉のごままぶしを作ります



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 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 キャベツ・にら・たまねぎ・にんじん・だいこん・さつまいもを切り、さつまいもは水につける。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 小麦粉・水を混ぜ合わせ、練る。
- 6 だいこん、にんじんを入れる。
- 7 すいとんをつみ入れ、たまねぎ、さつまいもを入れる。
- 8 キャベツ・油揚げを入れ、煮えたら豆乳、みそを入れる。
- 9 にらを入れる。

横浜市立東小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 麻婆なす 中華スープ



給食室の様子



麻婆なす		
材料名	切り方	1人分(g)
なす	乱	60
米油		3
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
ねぎ	小口	10
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.25
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
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 乾燥大豆をもどす。
- 2 なすを切り、水につける。
- 3 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

●献立名●

麦ごはん ポークカレー ごますあえ プルーンはっこう乳



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	7mmいちょう	20
しょうが	みじん	0.3
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		3
塩		1
水		80

ポークカレーの作り方

- 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、豚肉と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。



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

7月 2日 (水)

横浜市立東小学校の給食

E ブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ジャガマーボー
- わかめスープ



ジャガマーボーの作り方

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
豚肉(ひき)		25	【ジャガマーボー】
じゃがいも	1.5cm角	60	1 たまねぎ・にんじん・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんにくを切る。
たまねぎ	1cm角	30	
にんじん	5mmいちょう	10	
ピーマン	1cm角	5	2 ピーマン・にんじんをゆでる。
赤ピーマン	1cm角	3	3じゃがいもを切り、ゆでる。
しょうが	みじん	0.4	(蒸してもよい)
にんにく	みじん	0.2	4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
米油		0.7	
トマトケチャップ		1.5	
しょうゆ		3.6	5 豚肉・たまねぎ・赤ピーマンを炒める。
砂糖		0.5	
淡色辛みそ		3.5	6 水・調味料を入れて煮立ったら、にんじんを加える。
トウバンジャン		0.3	
でんぷん		1	7 水溶きでんぷんでとろみをつけたら、じゃがいもを入れる。
水		30	8 ピーマンを入れ、火を止める。