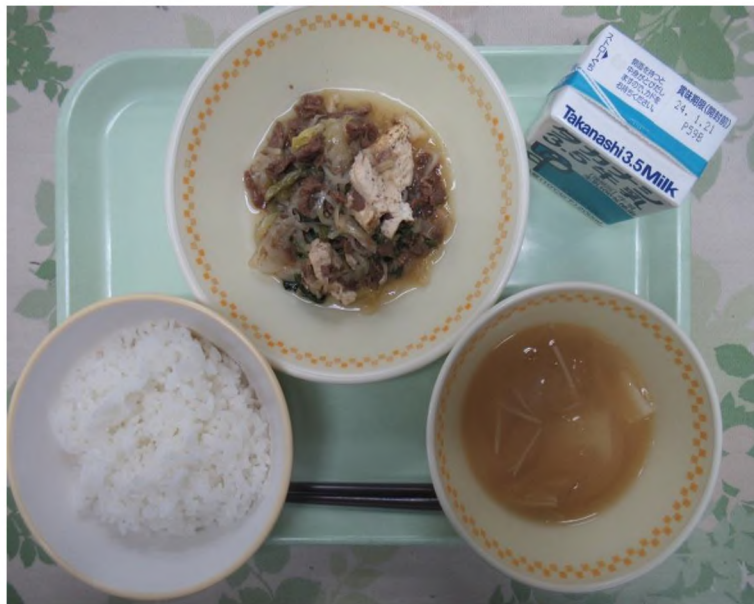


横浜市立馬場小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

すき焼きふうに

みそしる

●すき焼き風煮		●みそ汁	
牛肉	40	じゃがいも	20
焼き豆腐	30	たまねぎ	15
ねぎ	25	えのきたけ	5
はくさい	20	淡色辛みそ	5
しゅんぎく	3	赤色辛みそ	2
しらたき	20	削り節・水	110
米油	0.7		
しょうゆ	5.8		
砂糖	1.8		
みりん	1.2		
酒	1.5		

※給食室での作り方を紹介しています。

すき焼き風煮

- 1 焼き豆腐を切り、流水に通す。
- 2 しらたきを切り、下ゆでする。
- 3 しゅんぎく・ねぎを切る。
- 4 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 5 油を熱し、牛肉を炒め、調味料・しらたき・焼き豆腐・はくさいのもと・ねぎを入れ、煮含める。
- 6 はくさいの葉を入れ煮含めしゅんぎくを入れる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 3 だし汁にじゃがいも・たまねぎを入れて煮る。
- 4 煮えたらえのきたけを入れ、みそを入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います



削り節でだしを
とります



すき焼き風煮
を作ります



みそをだしで
溶いておきます



みそ汁を作ります





横浜市立馬場小学校の給食



チンジャオロースーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		30
しょうゆ		1
酒		0.5
じゃがいも	せん	30
たまねぎ	うす	30
ピーマン	せん	10
赤ピーマン	せん	10
ねぎ	ななめ	7
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		1.8
砂糖		0.3
塩		0.5
こしょう		0.03
ごま油		0.3
でんぷん		0.3
水		0.4

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・ねぎ・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- 5 たまねぎ・ねぎ・赤ピーマン・じゃがいもを入れて炒め、調味する。
- 6 ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



給食室をのぞいてみよう



調味料を量っておきます



たまねぎの皮をむきます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



ピーマンをゆでます



チンジャオロースーを作ります



スーラータンを作ります



横浜市立馬場小学校の給食



2021年



献立名

チーズパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ コーンサラダ 冷凍パイナップル



きゅうしやくしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います

機械や包丁を使い
野菜を切ります



スパゲティをゆでます



コーンサラダを
作ります



キャベツ・きゅうりは
加熱処理し、流水で冷まし
サラダに使います

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒
以上ゆでること。

夏野菜のスパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		25
まぐろ油漬(フレク)		25
トマト	1.5 c m角	30
たまねぎ	うす	30
ズッキーニ	4 mm半月	20
なす	7 mm半月	15
ピーマン	せん	5
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
塩		0.9
こしょう		0.03
バジル(乾)		0.05

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・なす・ズッキーニ・たまねぎ・
にんにくを切り、なすは水につける。
- 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・なす・
ズッキーニを炒め、トマトを入れ調味し、
まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。



夏野菜のスパゲティ
を作ります



横浜市立馬場小学校の給食



献立名 はいがごはん 牛乳 ビビンバ (肉・野菜) わかめスープ

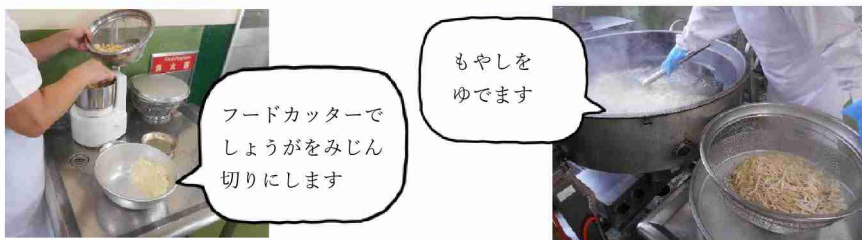


ビビンバ (肉)		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		40
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
◆しょうゆ		2.2
◆砂糖		1.2
◆酒		1
◆コチジャン		1.1
ビビンバ (野菜)		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
にら	2 c m	8
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2.3
ごま (白)		2
塩		0.1
ごま油		0.2

給食室の様子



野菜を切ります



フードカッターでしょうがをみじん切りにします

もやしをゆでます



ごまを炒ります



かつお節でだしをとります



ビビンバ (野菜) を作ります



ビビンバ (肉) をクラスごとの食缶に量って配食します

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)



<肉>

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、牛肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30~40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 にら・にんじんを切り、にんじんは加熱処理する。
- 5 にら・もやしをゆでる。
- 6 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

横浜市立馬場小学校の給食

2019年



あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 メロン



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	50
キャベツ	短冊	40
にんじん	7mmいちょう	20
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		1
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		55

給食室の様子



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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・パセリ・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・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れ、煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 5 パセリを入れる。



横浜市立馬場小学校の給食



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 魚のチリソースあえ ボイルドキャベツ 卵とトマトのスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
めかじき(角)		40
でんぷん		4
揚げ油(米油)		4
◆ねぎ	みじん	10
◆しょうが	汁	0.2
◆にんにく	みじん	0.2
◆米油		0.4
◆トマトケチャップ		12
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		1
◆酒		1.5
◆トウバンジャン		0.1
◆でんぷん		1.3
◆水		25

魚のチリソースあへの作り方

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、ねぎを入れてよく炒める。
- 3 調味料・水を入れて煮込み、水溶きでんぷんを入れる。
- 4 めかじきにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 めかじきが熱いうちに、チリソースをかける。



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12日(月)

横浜市立馬場小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・秋なすカレー
- ・甘酢あえ
- ・プルーン
はっこう乳

秋なすカレーの作り方

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	こま	25	1 にんじん・にんにく・しょうが・なす・たまねぎ・じゃがいもを切り、なすは水につける。 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る。 豚肉と1/3量のカレー粉少量の塩を加えて炒める。にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れてさらに煮込む。 4 材料が煮えたらなすを入れ、調味しルーを加え弱火でよく煮込む。
じゃがいも	1.5cm角	40	
たまねぎ	2cm角	60	
なす	1cm半月	20	
にんじん	いちょう	15	
しょうが	みじん	0.5	
にんにく	みじん	0.3	
米油		0.7	
小麦粉		7	
マーガリン		6	
カレー粉		1	
トマトケチャップ		2.5	
中濃ソース		2	
ウスターソース		0.5	
しょうゆ		2.5	
塩		1	
水		70	