

# 横浜市立梅林小学校の給食



ごはん	ぎゅうにゅう		
マーボー豆腐	ちゅうかあえ		
オレンジゼリー			
●麻婆豆腐	ごま油	0.3	
木綿豆腐	でんぷん	2	
豚肉（ひき）	水	20	
にんじん	●中華あえ		
ねぎ	もやし	45	
しょうが	きゅうり	10	
にんにく	にんじん	5	
米油	ごま（白）	2	
トマトケチャップ	しょうゆ	1.6	
しょうゆ	砂糖	0.9	
砂糖	酢	2	
淡色辛みそ	塩	0.2	
赤色辛みそ	ごま油	0.3	
テンメンジャン	●オレンジゼリー		
トウバンジャン		40	

※給食室での作り方を紹介しています。

## 麻婆豆腐

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 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・ねぎを炒める。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

## 中華あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 ごまは炒って切りごまにする。
- 3 きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
- 4 もやしをゆでる。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・ごま油を入れあえる。



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



しょうが・にんにくの皮をむきます



クラスごとに牛乳を詰め替えます



機械や包丁を使い、材料を切ります



もやしをゆでます



麻婆豆腐を作ります



きゅうりを加熱処理します



中華あえを作ります



※加熱処理とは・・・  
湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること





# 横浜市立梅林小学校の給食

献立名

チーズパン  
牛乳  
鶏肉とこまつなの  
スパゲティ  
ミックスビーンズソテー  
みかん



## 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	2cm	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



果物・野菜は流水で3回洗います



にんにくの皮をむきます



ミックスビーンズを下ゆでします



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



# 横浜市立梅林小学校の給食

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



ごま酢あえ		
材料名	切り方	1人分(g)
きゅうり	2 mm 輪	10
切干しだいこん	3 c m	6
ごま (白)		3
しょうゆ		2.5
砂糖		2
酢		2.5
塩		0.1

## 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 甘酢を作る。
- 2 切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 切干しだいこんを甘酢であえ30分程度つける。
- 6 配食直前にきゅうりの水をきり、ごまを入れあえる。

きゅうりしくつ  
給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの芽を取り除きます



カレールーを作ります



ビーフカレーを作ります



切干しだいこんをゆでてから流水で冷まします



きゅうりを加熱処理します



ごま酢あえを作ります



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

# 横浜市立梅林小学校の給食

2020年



献立名 はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ



給食室の様子

チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1 cm角	35
トマト(缶)		30
にんじん	1 cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		0.8
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。



たまねぎの皮をむき、包丁で切ります



キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



キャベツサラダを作ります



チリコンカーンを作ります

# 横浜市立梅林小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁



きんぴら		
材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	25
にんじん	せん	15
つきこんにゃく	3cm	15
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.7
砂糖		1.3
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		3

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 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れる。

# 横浜市立梅林小学校の給食

10月 2018

## ●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



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	8mmいちょう	15
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		2
塩		1.1
水		80

## ビーフカレーの作り方

- 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、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。



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

# 11月19日（木）

## 横浜市立梅林小学校の給食 Hブロック



### 【献立名】

- はいがパン
- 牛乳
- ハンバーグ  
てりやきソース
- ボイルドキャベツ
- \*元氣さくさく  
豆乳スープ



### ハンバーグてりやきソースの作り方

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
ハンバーグ		80	1 釜に調味料を煮たて、水溶きでんぷんを加えソースを作る。 2 ハンバーグを蒸す。 3 バットにハンバーグを並べ、ソースをかける。
しょうゆ		3	
砂糖		2	
みりん		1	
でんぷん		0.5	
水		10	

\*独自献立「元氣さくさく豆乳スープ」 はま菜ちゃん料理コンクール応募作品を実施しました。

