

横浜市立別所小学校の給食



10月



あげパン ギョウザにゅう
やさいのスープに
みかん

●あげパン		●野菜のスープ煮	
コッペパン	87	豚肉（厚）	20
揚げ油（米油）		じゃがいも	50
きな粉	3	キャベツ	40
グラニュー糖	3	たまねぎ	35
砂糖	2	にんじん	20
塩	0.01	パセリ	0.4
		塩	0.9
		黒こしょう	0.02
		チキンブイヨン	10
		水	55
		●みかん	1個

※給食室での作り方を紹介しています。

あげパン

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

野菜のスープ煮

- 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・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 6 パセリを入れる。



給食室をのぞいてみよう



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



野菜のスープ煮
を作ります



あげパンを
作ります





横浜市立別所小学校の給食



変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		10
凍り豆腐		5
じゃがいも	1.5 cm角	50
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	15
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		1.8
みりん		1.2
水		25

- 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 ジャがいもを切り、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・こんにゃくを入れて炒める。
- 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。



給食室をのぞいてみよう



変わり五目豆を作ります



横浜市立別所小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 ビビンバ (肉・野菜) AZUMA風だいこんスープ



AZUMA風だいこんスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
しょうゆ		0.5
じゃがいも	7mmいちょう	20
だいこん	7mmいちょう	20
キャベツ	短冊	10
ねぎ	小口	7
にんにく	みじん	0.2
ごま(白)		1
ごま油		0.3
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.8
こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
水		110

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・ねぎ・だいこん・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆをふり入れる。
- 5 水・チキンブイヨンを入れ、だいこんを入れて煮る。
- 6 じゃがいも・キャベツを入れて煮る。
- 7 材料が煮えたら調味し、ねぎ・ごまを入れる。

AZUMA風
だいこんスープ
を作ります



ビビンバ(肉)
を作ります



もやし・にんじんを
下ゆでします

ビビンバ(野菜)
を作ります



横浜市立別所小学校の給食

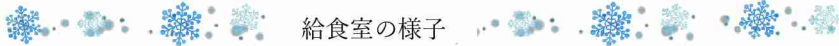
2020年



献立名 丸パン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ みかん



カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	1.5 c m角	45
にんじん	1 c m角	10
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		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.65
水		50



給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



調味料を
量っておきます



野菜を切ります



だいずをゆでます



キャベツを
下ゆでします



カレービーンズ
シチューを
作ります



給食当番の児童が
食缶を運びます

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 カレールーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

横浜市立別所小学校の給食



はま菜ちゃん友達丼（はいがごはん） 牛乳 ごましょうゆあえ みそ汁

👑 はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品

はま菜ちゃん友達丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
豚肉		15
たまねぎ	くし	40
ごぼう	ささがき	15
こまつな	2cm	9
にんじん	せん	5
しょうゆ		6.4
砂糖		1
みりん		2.2
酒		2
削り節・水		5



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 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 ごぼうを切り、水につける。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁と調味料を煮立て、豚肉・にんじん・ごぼうを入れ、煮る。
- 7 煮えたら、たまねぎを入れ、煮る。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



横浜市立別所小学校の給食



●献立名●

はいがごはん ベイスターズ^{せいせいりょう}青星寮カレー 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)
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		0.2
ワイン(赤)		2
塩		1
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

ベイスターズ青星寮カレーの作り方

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 たまねぎ・にんじん・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・チキンブイヨン・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 ルーを入れて弱火で煮込む。

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。



10月27日(木)

横浜市立別所小学校の給食 Eブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- ハンバーグ
和風ソース
- きんぴら
- みそ汁

和風ソースの作り方

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
ねぎ	小口	5	1 えのきたけ・ねぎを切る。 2 調味料・水を煮立て、えのきたけ・ねぎを加え煮る。 3 水溶きでんぷんを入れて、ソースを作る。
えのきたけ	2cm	5	
しょうゆ		3	
砂糖		1.5	
みりん		1.5	
でんぷん		0.5	
水		10	