

# 横浜市立文庫小学校の給食



ごはん	ぎゅうにゅう		
かつおのごまみそあえ			
きゅうりのばいにくあえ	すましじる		
●かつおのごまみそあえ	●きゅうりの梅肉あえ		
かつお(角)	きゅうり	50	45
凍り豆腐	梅干し(ペースト)	5	1.5
でんぷん	しょうゆ	5	0.3
揚げ油(米油)	みりん		0.3
ごま(白)	塩	3	0.05
しょうが		0.7	
しょうゆ	●すまし汁	1.6	
砂糖	うずら卵(缶)	1.5	16
甘みそ	ねぎ	5	10
酒	こまつな	1	9
水	えのきたけ	18	8
	しょうゆ		0.6
	酒		1
	塩		0.7
	削り節・だし昆布・水		120

※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

昆布・削り節でだしをとります



## かつおのごまみそあえ

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160°C~170°Cで揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

## きゅうりの梅肉あえ

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し(ペースト)を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料であえる。

## すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

凍り豆腐・かつおに  
だんぷんをまぶして  
揚げます

きゅうりの梅肉あえ  
を作ります

すまし汁を  
作ります

かつおの  
ごまみそあえを  
作ります





# 横浜市立文庫小学校の給食



## ポークカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1. 5cm角	55
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	7mm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		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		2
しょうゆ		2
塩		0.8
水		80

### 給食室をのぞいてみよう

- 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 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。



じゃがいもの芽を取り除きます



カレールーを作ります



切干しだいこんをゆでます



ごま酢あえを作ります

### ポークカレーを作ります



# 横浜市立文庫小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



チキンカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	60
にんじん	7mmいちょう	20
カットトマト(缶)		10
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
調理用マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		65

きょうしゅうの給食室をのぞいてみよう

野菜を切ります



カレールーを作ります



鶏肉に骨などが入っていないか、検品しています

## 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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・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・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

キャベツを下ゆでします



チキンカレーを作ります



ごま酢あえを作ります





# 横浜市立文庫小学校の給食

献立名 親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.1
削り節・水		10



## 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 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

## 給食室の様子

柿を1/6に切ります



凍り豆腐をもどします



野菜やわかめを切ります

みそ汁を作ります



親子丼の具を作ります



# 横浜市立文庫小学校の給食

文庫小学校  
独自の献立です

2019年



## ●献立名●

ソフトフランスパン    ルレ（牛乳）    ポアソン ブランシュ ポワレ（白身魚のポワレ）  
ラタトゥイユ    ポタージュ ド マレス（コーンポタージュ）



給食室の様子

ポアソン ブランシュ ポワレ （白身魚のポワレ）		
材料名	切り方	1人分(g)
ほき		60
パセリ	みじん	0.3
オリーブ油		3
塩		0.2
こしょう		0.01

**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 パセリを切る。
- 2 天板にほきを並べ、塩・こしょうをふりかけ油を塗り、パセリをかける。
- 3 コンビモード230℃、8分で焼く。

ポタージュ ド マレス （コーンポタージュ）		
材料名	切り方	1人分(g)
スイートコーン（クリ-ム）		20
スイートコーン（ホ-ル）		12
じゃがいも	うす	16
たまねぎ	うす	20
米油		0.4
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		5
塩		0.5
こしょう		0.02
水		50

**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 スイートコーン（クリ-ム）を別容器にあける。  
スイートコーン（ホ-ル）をザルにあける。
- 2 たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を熱し、たまねぎをよく炒め、  
じゃがいもを入れ炒める。
- 4 分量の水から適量を加え、やわらかく煮て  
ミキサーにかける。
- 5 ミキサーにかけた野菜を釜に入れ、残りの  
水を加え、煮立ったらクリームコーン・  
調味料を加えよく煮込む。
- 6 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳・ホ-ルコーン  
を入れ、弱火で煮込む。



# 横浜市立文庫小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 変わりきんぴら 呉汁 こんぶのつくだ煮

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
さつま揚げ	短冊	5
じゃがいも	せん	30
ごぼう	ささがき	12
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	5
つきこんにやく	3cm	12
米油		0.7
しょうゆ		4.2
砂糖		2.3
酒		0.7
塩		0.1
水		5

### 変わりきんぴらの作り方

- 1 さつまあげを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 じゃがいも・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにやくを炒め、火が通ったら、にんじん・さつまあげ・調味料・水を入れる。
- 6 煮えたら、じゃがいもを入れる。  
(歯ごたえを残すようにする)
- 7 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。



9月5日(月)

## 横浜市立文庫小学校の給食 Hブロック



## 【献立名】

- 鶏ごぼうごはん
- 牛乳
- じゃがいもの  
そぼろ煮
- すまし汁

## 鶏ごぼうごはんの作り方

独自献立での給食の作り方です。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
はいが米		80	1 はいが米をとぐ。
水		96	2 はいが米を水に浸漬しておく。
鶏肉	小間	20	3 だしをとる。
油揚げ	せん	4	4 油揚げを油抜きし、切る。
ごぼう	ささがき	20	5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
にんじん	せん	10	
さやえんどう	ななめ	2	6 さやえんどうを切り、ゆでる。
ごま(白)		2	7 ごまを炒る。
ごま油		0.7	8 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ炒める。
しょうゆ		3	
砂糖		1.5	9 調味料・だし汁・油揚げを入れる。
みりん		5	10 煮えたら、煮汁と具に分ける。
酒		5	11 ごはんに煮汁と水を入れ炊く。
塩		0.4	12 炊けたら具を入れ、蒸す。
削り節		0.1	13 ごま・さやえんどうを入れ、混ぜる。
水		10	