

文庫小学校

10月の給食

ごはん 牛乳
いわしのかば焼き
ごまじょうゆあえ
さつま汁



さつま汁		
材料	切り方	1人分 g
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちょう	15
だいこん	5mmいちょう	10
にんじん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110



作り方	※給食室での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 ねぎ・だいこん・にんじん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。	
4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。	
5 ごぼう・だいこん・にんじん・さつまいもを入れる。	
6 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。	

いわしにでんぷん・米粉を
まぶして揚げます



さつま汁を作ります



ごまじょうゆあえ
を作ります



横浜市立文庫小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



昆布・削り節で
だしをとります



凍り豆腐・かつおに
だんぶんをまぶして
揚げます



きゅうりの梅肉あえ
を作ります

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）	50 きゅうり 45
凍り豆腐	5 梅干し（ペースト） 1.5
でんぶん	5 しょうゆ 0.3
揚げ油（米油）	みりん 0.3
ごま（白）	3 塩 0.05
しょうが	0.7
しょうゆ	1.6 ●すまし汁 16
砂糖	1.5 うずら卵（缶） 10
甘みそ	5 ねぎ 9
酒	1 こまつな 8
水	18 えのきたけ 0.6
	しょうゆ 1
	酒 0.7
	塩 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。

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、しぶる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし
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。

すまし汁
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

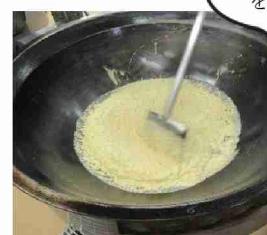
- にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- カレールーを作る。
- 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 煮えたら調味料を入れる。
- カレールーを入れて弱火でよく煮込む。



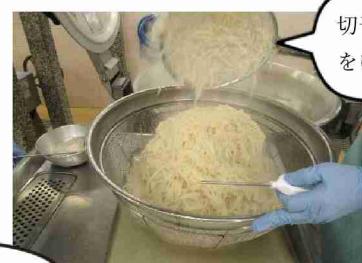
給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



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



きゅうしょくじふ
給食室をのぞいてみよう



野菜を切ります



鶏肉に骨などが入って
いないか、検品しています



カレールーを作ります



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. 5 cm角	50
たまねぎ	1. 5 cm角	60
にんじん	7 mm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
L 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

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)



横浜市立文庫小学校の給食



●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(クリーム)		20
スイートコーン(ホール)		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(クリーム)を別容器にあける。
スイートコーン(ホール)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・ホールコーンを入れ、弱火で煮込む。

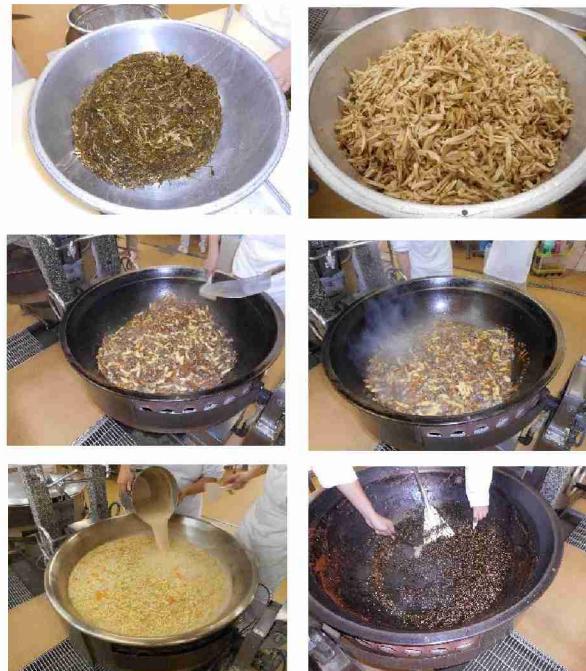
横浜市立文庫小学校の給食



●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
つきこんにゃく	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

- さつまあげを油抜きし、切る。
- つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- ピーマンを切り、ゆでる。
- じゃがいも・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにゃくを炒め、火が通ったら、にんじん・さつまあげ・調味料・水を入れる。
- 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)
- 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
- ジャガイモのそぼろ煮
- 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。 2 はいが米を水に浸漬させておく。
水		96	
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	6 さやえんどうを切り、ゆでる。
さやえんどう	ななめ	2	7 ごまを炒る。
ごま（白）		2	8 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ炒める。
ごま油		0.7	
しょうゆ		3	9 調味料・だし汁・油揚げを入れる。
砂糖		1.5	10 煮えたら、煮汁と具に分ける。
みりん		5	11 ごはんに煮汁と水を入れ炊く。
酒		5	12 炊けたら具を入れ、蒸す。
塩		0.4	13 ごま・さやえんどうを入れ、混ぜる。
削り節		0.1	
水		10	