

横浜市立大道小学校の給食



くろパン ぎゅうにゅう
マカロニのクリームに
キャベツサラダ メロン

●マカロニのクリーム煮		●キャベツサラダ	
マカロニ	25	キャベツ	45
鶏肉	15	砂糖	0.7
たまねぎ	50	酢	1.5
にんじん	10	塩	0.35
パセリ	0.3	黒こしょう	0.01
米油	0.7		
小麦粉	2	●メロン（赤肉）	1/12個
バター	2		
牛乳	30		
豆乳	30		
脱脂粉乳	5		
粉チーズ	1		
塩	0.75		
こしょう	0.02		
水	20		

※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

マカロニのクリーム煮

- 1 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 8 パセリを入れる。

キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。



メロンを1/12に切ります



ホワイトルーを作ります



キャベツサラダを作ります

マカロニをゆでます



マカロニのクリーム煮を作ります





横浜市立大道小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ビビンバ (肉)
ビビンバ (ひじきのナムル)
はるさめスープ



ひじきのナムルの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
もやし		35
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	3
ひじき		1
しょうゆ		0.8
にんにく	みじん	0.1
しょうゆ		3
砂糖		1
酢		1
ごま (白)		3
塩		0.1
ごま油		0.4

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



- 1 ひじきをもどし、ゆでて水をきり、下味をつける。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 にんにくを切る。
- 4 にんにく・甘酢を煮立たせる。
- 5 こまつなを切り、ゆでる。
- 6 もやしをゆでる。
- 7 にんじんを切り、加熱処理する。
- 8 配食直前に野菜の水をきり、塩をふりひじき・甘酢・ごま・ごま油を入れてあえる。

もやし・こまつなをゆでます



ビビンバ (ひじきのナムル) を作ります



ビビンバ(肉) を作ります



はるさめスープを作ります



横浜市立大道小学校の給食



献立名

はいがごはん 夏野菜のカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



夏野菜のカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5 c m角	25
たまねぎ	1.5 c m角	40
かぼちゃ	1.5 c m角	20
トマト	1.5 c m角	20
なす	1 c m半月	8
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		2
しょうゆ		2
塩		0.9
水		80

給食室をのぞいてみよう

かぼちゃは硬いので
下ゆでしてから切ります



じゃがいもの芽を
取り除きます



カレーラーを作ります



切干しだいこんを
ゆでます



夏野菜のカレー
を作ります



ごま酢あえを作ります



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 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 3 カレーラーを作る。
- 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 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・トマト・なすを入れる。
- 7 カレーラー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。



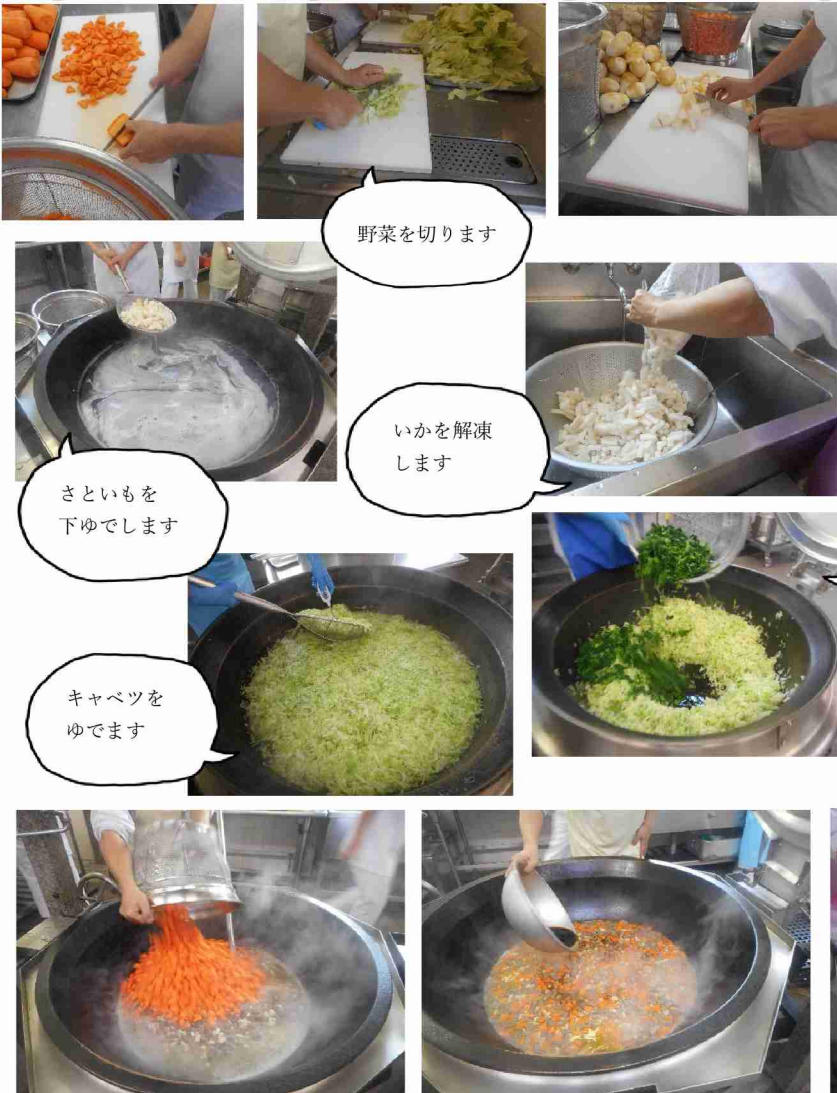
横浜市立大道小学校の給食

献立名 麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし ふりかけ



ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵缶		20
鶏肉		15
◆いか（短冊）		15
◆酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1cm ちょう	20
こんにゃく	1.5cm 角	25
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

給食室の様子



野菜を切ります

いかを解凍
します

さといもを
下ゆでします

キャベツを
ゆでます

おひたしを
作ります

ふりかけの
出来上がりの
温度を確認
します

ふくめ煮を
作ります

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 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 5 いかを解凍し、酒につける。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 8 さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- 9 うずら卵を入れて煮合わせる。

横浜市立大道小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ ぶどう豆 みそ汁 手巻きのり



ツナそぼろ

材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ水煮(7㍗)		20
まぐろ油漬(7㍗)		20
凍り豆腐(細)		3
にんじん	みじん	12
しょうが	みじん	0.8
しょうゆ		2.5
砂糖		1.5
酒		1
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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。
(汁も使用する)
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 にんじん・しょうがを切る。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

横浜市立大道小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	120
豚肉(ひき)		20
にんじん	みじん	20
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		4
砂糖		1
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		2
水		20

麻婆豆腐の作り方

- 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。

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17日(木)

横浜市立大道小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉のごままぶし
- ・石狩汁
- ・焼きのり

豚肉のごままぶしの作り方

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	40	1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
にんじん	せん	8	2 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、
ごぼう	ささがき	6	ごぼうは水につける。
しょうが	みじん	1.2	3 ごまを切る。
つきこんにやく	3cm	20	4 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を
ごま(白)	切る	6	入れてほぐす。
しょうゆ		4.5	5 つきこんにやく・ごぼう・にんじんを入れ、
砂糖		2.3	汁がなくなるまで炒りつける。
みりん		1	6 ごまを入れる。
酒		2	