

横浜市立荏田東第一小学校の給食



はいがパン ぎゅうにゅう
とりにくのトマトシチュー
やさいソテー ヨーグルト

●鶏肉のトマトシチュー		●野菜ソテー	
鶏肉	30	キャベツ	25
ワイン（白）	0.5	にんじん	5
じゃがいも	40	スイートコーン	10
たまねぎ	50	にんにく	0.1
トマト（缶）	20	米油	0.5
にんじん	20	塩	0.17
ブロッコリー	10	こしょう	0.02
にんにく	0.3	●ヨーグルト	80
米油	0.7		
トマトケチャップ	8		
中濃ソース	1.6		
塩	0.6		
こしょう	0.03		
水	35		

※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

じゃがいもの芽を取り除きます



キャベツを下ゆでします



機械や包丁を使い、野菜を切ります



鶏肉のトマトシチュー

- 1 トマト缶（カット）を別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 5 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、カットトマトと調味料を入れて弱火で煮込む。
- 7 ブロッコリーを入れる。

野菜ソテー

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 2 キャベツ・にんじん・にんにくを切り、キャベツは下ゆでする。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、にんじんを入れる。
- 4 火が通ったら、キャベツ・コーンを入れ、調味する。

野菜ソテーを作ります



鶏肉のトマトシチューを作ります



開校40周年を記念して、給食総選挙を行いました





横浜市立荏田東第一小学校の給食



沢煮椀の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		10
だいこん	せん	8
にんじん	せん	8
えのきたけ	2 c m	8
みずな	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.7
でんぶん		0.5
削り節・水		120

給食室をのぞいてみよう

- 1 だしをとる。
- 2 えのきたけ・みずな・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 だいこん・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶性でんぶんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



調味料を量っておきます



凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし、揚げます



即席漬を作ります

かつおのあんかけを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



沢煮椀を作ります



横浜市立荏田東第一小学校の給食



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 ちょう	20
だいこん	7mm 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

きょうしつ 給食室をのそいでみよう



野菜は流水で3回洗います



だいこんの皮をむきます



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^①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^②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^③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。



ビビンバを作ります

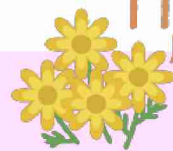
AZUMA風だいこんスープを作ります



横浜市立荏田東第一小学校の給食

2020年

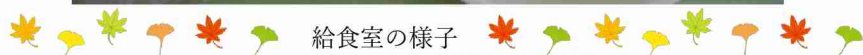
11月



献立名 ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ みかん



ソース焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油 (米油)		5
豚肉		20
いか (短冊)		10
酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		35
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		5
ウスターソース		8
塩		0.4
こしょう		0.02



給食室の様子



果物・野菜は
流水で3回洗います



ごまに異物が入っていないか、検品をしています



野菜を切ります



ソース焼きそばを作ります



めんを油で揚げます



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 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180~200°Cで揚げる。
- 4 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・いか・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 5 めん・青のりを入れる。

横浜市立荏田東第一小学校の給食

2019年



●献立名●

五目ずし（ごはん） 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



給食室の様子



五目ずしの具		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	8
凍り豆腐(細)		1
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	5
かんぴょう	1 cm	3
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
酢		2
みりん		1
塩		0.4
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 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。(汁が少し残る程度)
- 8 酢・さやいんげん・ごまを入れる。



横浜市立荏田東第一小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 卵そぼろ さつき汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		35
乾燥大豆(粒状)		3
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
酒		1
鶏卵		40
米油		0.7
砂糖		2.4
塩		0.04

肉そぼろ・卵そぼろの作り方

肉そぼろ

- 1 乾燥大豆をもどし、しぼる。
- 2 にんじん・しょうがを切る。
- 3 調味料にしょうが・にんじん・ひき肉を入れ、ほぐして火をつける。
- 4 乾燥大豆を入れ、汁がなくなるまで炒る。

卵そぼろ

- 1 鶏卵を割る。
- 2 油を熱し、鶏卵をといて流し入れ、調味料を入れて炒り卵にする。

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。



4月12日(火)

横浜市立荏田東第一小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- 豚汁

豚汁の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
木綿豆腐	1cm角	15	1 だしをとる。
豚肉		10	2 豆腐を切り・流水に通す。
油あげ	短冊	6	3 油揚げを油抜きし、切る。
じゃがいも	7mmいちょう	15	4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
だいこん	5mmいちょう	15	5 こまつなを切り、下ゆでする。
にんじん	3mmいちょう	10	6 ねぎ・にんじん・だいこん・じゃがいもを切る。
こまつな	2cm	10	
ごぼう	ささがき	7	7 ごぼうを切り、水につける。
ねぎ	小口	5	8 だし汁に豚肉を入れアクをとりながら煮る。
こんにゃく	短冊	10	9 にんじん・ごぼう・だいこん・じゃがいもこんにゃくを入れ煮る・
淡色辛みそ		7	
赤色辛みそ		2	10 煮えたら油揚げ・豆腐・みそねぎを入れる。
削り節・水		120	11 こまつなを入れる。