

横浜市立荇子田小学校の給食



| ごはん ぎゅうにゅう | | |
|-------------------|------|---------|
| にくじゃが きゅうりのばいにくあえ | | |
| だいずとじゃこのいりに | | |
| ●肉じゃが | しょうゆ | 0.3 |
| 牛肉 | みりん | 0.3 |
| じゃがいも | 塩 | 0.05 |
| たまねぎ | 50 | |
| にんじん | 20 | |
| つきこんにやく | 30 | ●だいずと |
| 米油 | 0.7 | じゃこの炒り煮 |
| しょうゆ | 5 | だいず（水煮） |
| 砂糖 | 2 | ちりめんじゃこ |
| みりん | 0.5 | ごま（白） |
| 塩 | 0.1 | 米油 |
| 水 | 5 | しょうゆ |
| | | 砂糖 |
| | | 酒 |
| | | 水 |
| ●きゅうりの梅肉あえ | | 0.8 |
| きゅうり | 50 | |
| 梅干し（ペースト） | 1.5 | |

※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



たまねぎの皮をむきます



肉じゃが

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・牛肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにやく・残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

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。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

きゅうりの梅肉あえを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



肉じゃがを作ります





横浜市立荇子田小学校の給食

献立名

ロールパン
牛乳
きびなごフライ
卵とトマトのスープ
ミックスフルーツ



卵とトマトのスープの作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|--------|-----------|--------|
| 鶏卵 | | 20 |
| 木綿豆腐 | 1 c m角 | 20 |
| 豚肉 | | 5 |
| トマト | 1. 5 c m角 | 25 |
| たまねぎ | うす | 15 |
| こまつな | 2 c m | 10 |
| しょうが | | 0.3 |
| 糸寒天 | | 0.3 |
| しょうゆ | | 1 |
| 酒 | | 0.5 |
| 塩 | | 0.85 |
| こしょう | | 0.02 |
| でんぷん | | 1 |
| 豚ガラスープ | | 10 |
| 水 | | 100 |

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



ミックスフルーツを作ります

- 豆腐を切り、流水に通す。
- 豚ガラスープを別容器にあける。
- こまつなを切り、下ゆでする。
- トマト・たまねぎを切る。
- しょうがをすり、汁にする。
- 糸寒天を洗い、しぼる。
- 鶏卵を割る。
- 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 豚ガラスープ・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・水溶きでんぷんを入れる。
- 鶏卵をといて流し入れる。
- しょうが汁・糸寒天・こまつなを入れる。



きびなごフライを揚げます



別鍋で、アレルギー除去食を作ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります

卵とトマトのスープを作ります



横浜市立荇子田小学校の給食

2021年
5月



献立名

麦ごはん 牛乳 回鍋肉 中華スープ アイスクリーム



| 回鍋肉 | | |
|----------|----------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 豚肉 | | 25 |
| しょうゆ | | 0.5 |
| 酒 | | 0.5 |
| キャベツ | 3 c m角 | 65 |
| ねぎ | ななめ | 10 |
| ピーマン | 1.5 c m角 | 7 |
| 赤ピーマン | 1.5 c m角 | 5 |
| しょうが | みじん | 0.2 |
| にんにく | みじん | 0.1 |
| 米油 | | 0.7 |
| ◆しょうゆ | | 3.5 |
| ◆砂糖 | | 1.1 |
| ◆赤色辛みそ | | 2 |
| ◆酒 | | 1 |
| ◆テンメンジャン | | 1 |
| トウバンジャン | | 0.2 |
| でんぶん | | 1 |
| 水 | | 2 |

まほうしゅう
給食室をのそいでみよう



野菜は流水で3回洗います



たまねぎの皮をむきます



こまつなを下ゆでします



調味料を量っておきます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



中華スープを作ります



回鍋肉を作ります

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 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 調味料(◆)を合わせておく。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。
- 7 キャベツを入れ、水溶きでんぶんを入れる。

横浜市立荇子田小学校の給食



2020年

献立名

鶏ごぼうごはん（麦ごはん） 牛乳 ジャガイモのそぼろ煮



給食室の様子



ジャガイモの皮をむき、芽を取り除きます



ごぼうをささがきにします



回転釜で鶏肉を炒めます



ジャガイモのそぼろ煮を作ります



出来上がりの温度を確認します



鶏ごぼうごはんの具

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|------|------|--------|
| 鶏肉 | | 30 |
| 油揚げ | せん | 8 |
| ごぼう | ささがき | 20 |
| にんじん | せん | 20 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 3 |
| 砂糖 | | 2 |
| 酒 | | 2 |
| 塩 | | 0.15 |
| 水 | | 8 |

ジャガイモのそぼろ煮

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|--------|--------|--------|
| 豚肉（ひき） | | 10 |
| ジャガイモ | 1.5cm角 | 60 |
| にんじん | せん | 5 |
| しょうが | みじん | 0.2 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 3 |
| 砂糖 | | 1 |
| みりん | | 0.6 |
| でんぷん | | 0.3 |
| 水 | | 8 |

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）

●鶏ごぼうごはんの具の作り方

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 4 調味料・水・油揚げを入れて煮含める。（汁が少し残る程度）

●ジャガイモのそぼろ煮の作り方

- 1 ジャガイモ・にんじん・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじんを炒め調味し、水を入れて煮る。
- 3 ジャガイモを入れ煮含める。
- 4 水溶きでんぷんを入れる。



横浜市立桂子田小学校の給食

2019年



ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ けんちん汁



| けんちん汁 | | |
|------------|---------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 木綿豆腐 | 1cm角 | 20 |
| 油揚げ | 短冊 | 5 |
| だいこん | 5mmいちよう | 15 |
| にんじん | 3mmいちよう | 10 |
| ごぼう | ささがき | 8 |
| ねぎ | 小口 | 8 |
| こんにゃく | 短冊 | 10 |
| ごま油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 4 |
| 塩 | | 0.35 |
| 削り節・だし昆布・水 | | 110 |

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。



横浜市立桂子田小学校の給食



2018

●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



給食室の様子



| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|---------|------|--------|
| ごぼう | ささがき | 20 |
| にんじん | せん | 10 |
| つきこんにゃく | 3cm | 15 |
| ごま(白) | 切る | 2 |
| ごま油 | | 0.5 |
| しょうゆ | | 2.7 |
| 砂糖 | | 1.3 |
| 酒 | | 0.5 |
| 七味唐辛子 | | 0.01 |
| 水 | | 3 |

きんぴらの作り方

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごまを切る。
- 4 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 5 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 6 七味唐辛子・ごまを入れる。



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

3月9日（水）

横浜市立荏子田小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・ポークカレー
- ・甘酢あえ
- ・プルーン
はっこう乳



甘酢あえの作り方

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 |
|---------|------|-------|---------------------------|
| きゅうり | 2mm輪 | 10 | 1 甘酢を作る。 |
| 割干しだいこん | | 6 | 2 割干しだいこんをもどし、再沸騰するまでゆでる。 |
| しょうゆ | | 3 | |
| 砂糖 | | 2.7 | 3 きゅうりを切り、加熱処理する。 |
| 酢 | | 3 | 4 割干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。 |
| 塩 | | 0.05 | 5 配食直前にきゅうりの水をきり、あえる。 |
| | | | |