

# 横浜市立榎が丘小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう	
いわしのかば焼き	
ごまじょうゆあえ さつまじる	
●いわしのかば焼き	●ごまじょうゆあえ
いわし 2枚	もやし 30
でんぷん 2	こまつな 10
米粉 1	ごま(白) 3
揚げ油(米油) 1.4	しょうゆ 1.4
しょうが 0.5	塩 0.1
しょうゆ 3	●さつま汁
砂糖 2	鶏肉 10
みりん 1.4	油揚げ 5
でんぷん 0.3	さつまいも 20
水 8	だいこん 10
	にんじん 10
	ねぎ 10
	ごぼう 8
	淡色辛みそ 6
	赤色辛みそ 2
	削り節・水 110

※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

野菜は流水で  
3回洗います



ごまを炒ります



機械や包丁を使い、  
野菜を切ります



いわしのかば焼き  
を作ります



さつま汁を  
作ります



ごまじょうゆあえ  
を作ります



## いわしのかば焼き

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。

## ごまじょうゆあえ

- 1 ごまを炒って切りごまにする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 もやしをゆでる。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れあえる。

## さつま汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 ねぎ・だいこん・さつまいも・にんじん・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 にんじん・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 6 さつまいもを入れ煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。





# 横浜市立榎が丘小学校の給食



## 豚丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

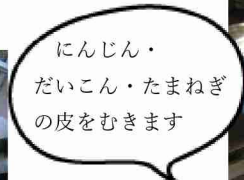
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
たまねぎ	うす	20
こまつな	2 c m	9
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	3 c m	10
米油		0.7
しょうゆ		4.3
砂糖		1.3
みりん		1.3
酒		1.5

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・しょうがを切る。しめじはほぐす。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・しらたきを入れよく炒める。
- 5 しめじ・調味料を入れて煮る。(汁が少し残る程度)
- 6 こまつなを入れる。

### 給食室をのぞいてみよう



だいずをゆでます



にんじん・だいこん・たまねぎの皮をむきます



削り節でだしをとります



ぶどう豆を作ります



さつま汁を作ります



豚丼の具を作ります



# 横浜市立榎が丘小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり



たらちり		
材料名	切り方	1人分(g)
たら(角)		30
木綿豆腐	1.5cm角	30
鶏肉		10
はくさい	短冊	40
ねぎ	ななめ	20
にんじん	短冊	5
えのきたけ	2cm	5
みずな	2cm	3
しらたき	3cm	20
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		50
ゆず		0.2
しょうゆ		1.8
削り節・水		1.8

## 給食室をのぞいてみよう



昆布・削り節でだしをとります

鶏肉に骨などが入っていないか検品します

かぼちゃのそぼろあんかけを作ります



たらちりを作ります



## 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)

- 削り節・昆布でだしをとる。
- 豆腐を切り、流水に通す。
- しらたきを切り、下ゆでする。
- はくさいを葉もとに分けて切る。
- えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじんを切る。
- だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。
- 調味料・しらたきを入れ、煮込む。
- たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・えのきたけ・はくさいの葉・みずなを入れる。  
(ゆずしょうゆ)
- だしをとる。
- ゆずを切り、しぼる。
- しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずの絞り汁を入れる。
- クラスごとに配食する。





# 横浜市立榎が丘小学校の給食

献立名 はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁



ツナそぼろ		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレク)		40
凍り豆腐(細)		3
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.8
しょうゆ1.8L		2
砂糖(上白)		1.5
酒		1
水		3



## 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 にんじん・しょうがを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 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、まぐろ油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

## 給食室の様子

野菜を切ります

ほうれんそうをゆでます

調味料を量っておきます

ツナそぼろを作ります

呉汁を作ります

削り節でだしをとります



# 横浜市立榎が丘小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 魚のあんかけ 即席漬 さつまい汁



給食室の様子



さつまい汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちよう	20
だいこん	5mmいちよう	10
にんじん	5mmいちよう	10
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	7
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・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。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・ごぼう・だいこん・こんにゃく・さつまいもを入れる。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。



# 横浜市立榎が丘小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 クーブイリチー にんじんのしりしり すまし汁



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(角)		50
しょうが	汁	0.2
糸昆布	3cm	2
しょうゆ		2.8
含蜜糖		2
酒		2.4
水		4

### クーブイリチーの作り方

- 1 糸昆布をもどし、切る。  
(もどし汁も使用する)
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 水と調味料を煮立たせ、含蜜糖がとけたらしょうが汁を入れ、豚肉・糸昆布を入れ煮込む。

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。



給食室の様子





6月24日(金)

横浜市立榎が丘小学校の給食

Dブロック



## 【献立名】

- 豚角煮丼  
（はいがごはん）
- 牛乳
- からししょうゆあえ
- 呉汁

## 呉汁の作り方

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
だいず		10
油揚げ	短冊	4
だいこん	5mm いちょう	10
ねぎ	小口	10
にんじん	3mm いちょう	5
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節		1.2
水		110

## 【作り方】

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 だいこん・にんじん・ねぎを切る。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁ににんじん・だいこんを入れる。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。