

横浜市立藤塚小学校の給食



ぶどうパン	ぎゅうにゅう		
なつやさいのスパゲティ			
コーンサラダ	チーズ		
●夏野菜のスパゲティ		●コーンサラダ	
スパゲティ	30	キャベツ	40
まぐろ油漬(7レク)	25	スイートコーン(ホール)	15
たまねぎ	35	きゅうり	7
トマト	30	米サラダ油	3
ズッキーニ	15	砂糖	0.2
なす	10	酢	2
ピーマン	5	塩	0.3
にんにく	0.5	こしょう	0.02
オリーブ油	0.7	からし	0.03
塩	0.9		
こしょう	0.03	●チーズ	15
バジル(乾)	0.03		

※給食室での作り方を紹介しています。

夏野菜のスパゲティ

- 1 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・ズッキーニ・なすを炒め、トマトを入れて調味し、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。

コーンサラダ

- 1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあげる。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れてあえる。
- 4 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



給食室をのぞいてみよう



ピーマンの種を取り除きます



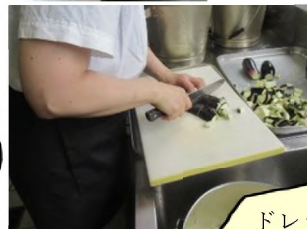
たまねぎの皮をむきます



ピーマンをゆでます



スパゲティをゆでます



ドレッシングソースを作ります



夏野菜のスパゲティを作ります



コーンサラダを作ります





横浜市立藤塚小学校の給食

献立名
 はいがごはん
 牛乳
 カレーピラフの具
 野菜スープ
 ヨーグルト



カレーピラフの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	10
エリンギ	4つ割いちよう	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.1
塩		0.6
カレー粉		0.5

- 1 にんじん・エリンギ・たまねぎを切る
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、
鶏肉・にんじん・残りのたまねぎ・
エリンギを入れてさらに炒める。
- 3 調味料を入れて煮込む。

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜スープを作ります



カレーピラフの具を作ります



横浜市立藤塚小学校の給食



献立名

ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース ゆで野菜 みそ汁



ハンバーグてりやきソース		
材料名	切り方	1人分(g)
ハンバーグ		80
◆しょうゆ		3.7
◆砂糖		1.8
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.5
◆水		10
ゆで野菜		
もやし		40
にんじん	せん	6
塩		0.25
ごま油		0.3

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)

ハンバーグてりやきソース

- 1 ソースを作る。
- 2 ハンバーグを蒸す。
- 3 バットにハンバーグを並べ、ソースをかける。

ゆで野菜

- 1 もやしをゆでる。
- 2 にんじんを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、ごま油を入れあえる。

きょうしくの給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



野菜を切ります

野菜は流水で3回洗います



ゆで野菜を作ります



みそ汁を作ります



こまつなを下ゆでします



ハンバーグを蒸します
中まで火が通っているか温度を確認します





横浜市立藤塚小学校の給食

献立名 ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 沢煮椀



かつおのごまみそあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		45
凍り豆腐		5
でんぷん		6
揚げ油(米油)		
ごま(白)		3
◆しょうが		0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		5
◆酒		1
◆水		18



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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160℃～170℃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。

給食室の様子



キャベツを加熱処理します



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

凍り豆腐・かつおを油で揚げます



調味料を計量しておきます

かつおのごまみそあえを作ります



横浜市立藤塚小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



給食室の様子



ツナそぼろ		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(7㍗)		25
まぐろ水煮(7㍗)		15
凍り豆腐(細)		3
にんじん	みじん	10
しょうが	みじん	0.4
しょうゆ		2.4
砂糖		1
みりん		1
酒		0.9

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 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもとし、しぼる。
- 5 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・
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。



横浜市立藤塚小学校の給食

11月

2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 だいこんの中華炒め みかん



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
ねぎ	小口	15
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.1
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		2
赤色辛みそ		3
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

1月27日(水)

横浜市立藤塚小学校の給食 Fブロック



【献立名】

- ツイスト
 ロールパン
- 牛乳
- 春巻
- 肉団子とはくさい
 のスープ



肉団子とはくさいのスープ煮の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉(3mm びき)		25	1 豚骨でスープをとる。
鶏卵		3	2 肉だんごのねぎ・しょうがを切る。
ねぎ	みじん	3	3 鶏卵を割る。
しょうが	汁	0.2	4 ひき肉に鶏卵・ねぎ・しょうが・調味料・
でんぷん		1.3	でんぷんを混ぜてよくこねる。
しょうゆ		0.2	5 こまつなを切り、下ゆでする。
酒		0.5	6 はくさいを葉とともに分けて切る。
塩		0.2	ねぎ・にんじんを切る。
こしょう		0.02	7 はるさめをかためにゆで、切る。
はくさい	短冊	40	8 スープに肉だんご(15g 位)を作り、入れる。
ねぎ	ななめ	15	9 にんじん・はくさいのもとを入れ、煮えたら
にんじん	せん	10	調味し、はるさめ・ねぎ・はくさいの葉を
こまつな	2cm	9	入れる。
はるさめ	3cm	3	10 こまつな・ごま油を入れ、火を止める。
しょうゆ		2	
塩		0.8	
黒こしょう		0.02	
ごま油		0.3	
豚骨・水		120	