

## 横浜市立深谷小学校の給食


**4月**


チーズパン めいゆうにゆう

ペンネミートソース

コーンサラダ

●ペンネミートソース		●コーンサラダ	
マカロニ	30	キャベツ	35
豚肉（ひき）	20	スイートコーン（ホール）	15
たまねぎ	50	きゅうり	15
トマト（缶）	30	たまねぎ	1.5
にんじん	15	砂糖	0.3
セロリ	3	酢	0.5
パセリ	0.8	米サラダ油	3
にんにく	0.3	しょうゆ	0.3
オリーブ油	0.7	砂糖	0.3
トマトケチャップ	10	酢	2
中濃ソース	3	塩	0.3
ワイン（赤）	0.5	こしょう	0.02
塩	0.4	からし	0.03
こしょう	0.03		

※給食室での作り方を紹介しています。

ペンネミートソース

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあげる。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、セロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじんをよく炒め、カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを入れる。

コーンサラダ

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあげる。
- 2 たまねぎを切る。
- 3 甘酢を煮立て、たまねぎを入れ煮る。
- 4 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れあえる。
- 6 甘酢で煮たたまねぎと調味料で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

たまねぎ・にんじんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



野菜裁断機できゅうりを切ります



きゅうり・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



大きなミキサーでドレッシングを作ります



コーンサラダを作ります



缶切り機を使い、トマト缶を開けます



ペンネミートソースを作ります







# 横浜市立深谷小学校の給食



## かつおのあんかけの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		5
でんぶん		5
揚げ油(米油)		
しょうが		1
しょうゆ		4
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1
でんぶん		0.3
水		15

- 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 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぶん・凍り豆腐・かつおを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で  
3回洗います



機械や包丁を使い、  
材料を切ります



即席漬を作ります



昆布・削り節で  
だしをとります



凍り豆腐・かつおに  
でんぶんをまぶし、  
揚げます



すまし汁を作ります



かつおのあんかけ  
を作ります





# 横浜市立深谷小学校の給食

2021年  
5月



献立名

チーズパン 牛乳 スパゲティトマトソース コーンサラダ



スパゲティトマトソース

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
まぐろ油漬(フレク)		25
まぐろ水煮(フレク)		15
たまねぎ	うす	40
カットトマト (缶)		35
トマト	1 c m角	20
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		6
塩		0.8
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.05

## 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 カットトマト (缶)を汁ごと別容器にあげる。
- 2 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 3 まぐろ水煮をボールにあげる。  
(汁も使用する)
- 4 トマト・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れて炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れよく煮込み、まぐろ水煮・油漬を入れる。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティ・バジルを入れる。

きゅうり・キャベツ  
給食室をのそいでみよう



野菜は流水で  
3回洗います



野菜裁断機で  
キャベツを切ります



きゅうり・キャベツは  
一度加熱してから  
流水で冷まします



大きなミキサーで  
ドレッシングを作ります



スパゲティをゆでます



スパゲティトマトソース  
を作ります



コーンサラダを  
作ります



# 横浜市立深谷小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 親子煮 だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子

親子煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1 c m ちょう	35
たまねぎ	うす	50
にんじん	3 m m ちょう	12
こまつな	2 c m	9
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.3
削り節・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 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 7 じゃがいもを炒める。
- 8 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 9 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 10 こまつなを入れる。

卵は1個ずつ確認しながら割っていきます

野菜を切ります

クラスごとの食缶に重さを量って配食します

回転釜でだいずとじゃこの炒り煮を作ります

卵を流し入れます



# 横浜市立深谷小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き きゅうりの梅肉あえ 豚汁

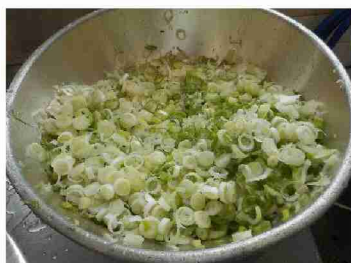


豚汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 cm角	15
豚肉		10
じゃがいも	7mmいちょう	25
こまつな	2 cm	9
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	5
にんじん	5mmいちょう	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

**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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじん・じゃがいもを切る。
- 5 ごぼうを切り、水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 にんじん・ごぼう・じゃがいもを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐・みそを入れ、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室の様子



# 横浜市立深谷小学校の給食



## ●献立名●

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちよう	15
ほうれんそう	2cm	9
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.9
こしょう		0.02
水		20

## マカロニのクリーム煮の作り方

- 1 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ◆の材料でホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。



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15日（金）

## 横浜市立深谷小学校の給食

F ブロック



### 【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- さけそぼろ
- なます
- 白玉そう煮



### なますの作り方

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
だいこん	せん	40	1 ゆずを切り、しぼる。 2 甘酢を煮立たせ、ゆずの絞り汁を入れ火を止める。 3 だいこん・にんじんを切り、加熱処理する。 4 配食直前に野菜の水をきり、甘酢であえる。
にんじん	せん	2	
ゆず	汁	0.5	
砂糖		1.2	
酢		2.5	
塩		0.3	