

# 横浜市立二谷小学校の給食



ごはん	ぎゅうにゅう		
とりごぼうごはんのぐ			
すましそうめん	えだまめ		
●鶏ごぼうごはんの具	●すましそうめん		
鶏肉	15	そうめん	10
油揚げ	5	うずら卵（缶）	17
凍り豆腐（細）	2.5	鶏肉	15
ごぼう	15	にんじん	10
にんじん	10	こまつな	8
ごま（白）	2	しょうが	0.3
米油	0.5	しょうゆ	0.8
しょうゆ	2.3	塩	0.8
砂糖	1.2	削り節・だし昆布	120
酒	1.5		
塩	0.1	●えだまめ	
削り節・水	5	えだまめ	20
		塩	0.3

※給食室での作り方を紹介しています。

## 鶏ごぼうごはんの具

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
- 8 ごまを入れる。

## すましそうめん

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあげる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



油揚げを熱湯に通し油抜きします

昆布・削り節でだしをとります



機械や包丁を使い、材料を切ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



そうめんをゆでます



すましそうめんを作ります



鶏ごぼうごはんの具を作ります





# 横浜市立二谷小学校の給食

献立名

麦ごはん  
牛乳  
鶏ごぼうごはんの具  
さつまいもと栗の甘煮  
すまし汁



## さつまいもと栗の甘煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	1cmいちょう	45
栗(蒸し)		15
砂糖		3.5
みりん		1.2
塩		0.1
水		15

## 給食室をのぞいてみよう

- 1 栗を開封し、別容器にあける。
- 2 さつまいもを切り、水にさらす。
- 3 さつまいもを固めに下ゆでする。
- 4 調味料・水を煮立て、さつまいもを入れて煮る。
- 5 栗を入れて煮含める。

野菜は流水で3回洗います



こまつなを下ゆでします



昆布・削り節でだしをとります



調味料を量っておきます



機械や包丁を使い、材料を切ります



さつまいもと栗の甘煮を作ります



鶏ごぼうごはんの具を作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



すまし汁を作ります



# 横浜市立二谷小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁



すまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵(缶)		18
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	5
しょうゆ		0.5
塩		0.8
削り節・だし昆布・水		120

## 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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 えのきたけ・ねぎを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

きょうしゅうの給食室をのぞいてみよう



しょうがの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



さばのみそ煮を作ります



こまつなを下ゆでし、流水で冷まします



うずら卵の缶詰を開けます



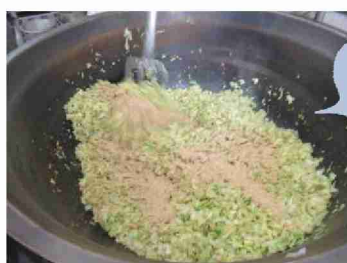
昆布・削り節でだしをとります



すまし汁を作ります



調味料を量っておきます



ごまじょうゆあえを作ります



# 横浜市立二谷小学校の給食



献立名 はいがごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆



豚肉と野菜のしょうが炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		35
キャベツ	短冊	50
たまねぎ	うす	30
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		3
みりん		1
酒		1
塩		0.1
でんぷん		1
水		1.5

給食室の様子



豚肉を専用容器に移し替え、使うまで冷蔵庫に入れておきます



材料を切ります



削り節でだしをとります



みそ汁を作ります



豚肉と野菜のしょうが炒めを作ります

## 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 こまつなを切り、ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 キャベツを入れて、調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



だし汁、しょうゆ、みりん、納豆のたれを作り、クラスごとに配食します



# 横浜市立二谷小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ とうがんのすまし汁



## とうがんのすまし汁

材料名	切り方	1人分(g)
とうがん	1cmいちょう	25
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2cm	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.9
削り節・だし昆布・水		120

## 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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 とうがん・ねぎ・にんじん・えのきたけを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 だし汁ににんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけを入れる。
- 6 ねぎ・しょうが汁を入れる。
- 7 こまつなを入れる。



# 横浜市立二谷小学校の給食

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



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

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油(米油)		
ごま(黒)		0.5
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

## 大学いもの作り方

- 1 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160℃で揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。

## 給食室の様子



9月20日（火）

## 横浜市立二谷小学校の給食 Aブロック



## 【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・さんまのかば焼き
- ・ごまじょうゆあえ
- ・みそ汁

## ごまじょうゆあえの作り方

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
もやし		40	1 ごまは炒り、切りごまにする。
にんじん	せん	3	2 もやしをゆでる。
炒りごま（白）	切る	3	3 にんじんを切り、加熱処理する。
しょうゆ		1.9	4 配食直前に野菜の水を切り、塩をふり、
塩		0.1	しょうゆ・ごまを入れてあえる。