

横浜市立汲沢小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう		
ひじきごはんのぐ		
さかなのからあげ けんちん汁		
●ひじきごはんの具	揚げ油（米油）	
油揚げ	5	塩 0.1
凍り豆腐（細）	3	
にんじん	10	●けんちん汁
ひじき	2	木綿豆腐 20
ごま（白）	2	油揚げ 5
米油	0.5	さといも 10
しょうゆ	3.5	だいこん 15
砂糖	1.2	にんじん 10
みりん	0.8	ねぎ 10
削り節・水	10	ごぼう 5
		こんにゃく 10
●魚のから揚げ		ごま油 0.5
スマルト	45	しょうゆ 4.2
でんぷん	2	塩 0.35
米粉	1	削り節・だし昆布・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

昆布・削り節でだしをとります



ひじきごはんの具

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、だし汁・調味料・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。

魚のから揚げ

- 1 塩を弱火で炒る。
- 2 スマルトに米粉・でんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 3 揚げたスマルトに塩をふる。

けんちん汁

- 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・にんじん・だいこん・さといも・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・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、さといもを入れる。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

けんちん汁を作ります



スマルトに米粉・でんぷんをまぶして揚げます

ひじきごはんの具をクラスごとの食缶に秤で量って配食します





横浜市立汲沢小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
豚肉とだいこんの煮物
ごましょうゆあえ
納豆



豚肉とだいこんの煮物の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
だいこん	2cmいちょう	70
にんじん	1cmいちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.25
削り節・水		15

- だしをとる。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。

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

にんじんの皮をむきます

しょうゆ・みりん・だし汁で納豆のたれを作り、クラスごとに配食します

もやしをゆでます

だいこんを下ゆでします

豚肉とだいこんの煮物を作ります

ごましょうゆあえを作ります

横浜市立汲沢小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



チキンカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	60
にんじん	7mmいちょう	20
カットトマト(缶)		10
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		8
調理用マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		65

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



カレールーを作ります

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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



チキンカレーを作ります



ごま酢あえを作ります



横浜市立汲沢小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁



生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2 c m角	60
◆しょうゆ		1.5
◆砂糖		1.5
◆水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2 c m角	40
にんじん	5mmいちょう	8
チンゲンサイ	2 c m角	5
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		2.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



にんじん・たまねぎ
の皮をむきます



生揚げを油抜き
します



材料を切ります



かきたま汁を
作ります



だしをとります



生揚げと豚肉の
みそ炒めを
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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 チンゲンサイを葉ともとに分けて切る。
- 3 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 7 チンゲンサイのもとを入れ炒め、火が通ったら、葉を入れる。
- 8 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。



横浜市立汲沢小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴら かきたま汁



きんぴら

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	2cm	15
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		1

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 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。



横浜市立汲沢小学校の給食



●献立名●

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 ならたまスープ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		10
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5cm角	50
揚げ油(米油)		
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1cm角	25
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1.5
水		20

変わり五目豆の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマン・にんじんを切り、ピーマンはゆでる。
- 4 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒め、調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 7 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 8 ピーマンを入れる。

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。



7月5日（火）

横浜市立汲沢小学校の給食 Fブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 肉じゃが
- きゅうりの
梅肉あえ
- ふりかけ

きゅうりの梅肉あえの作り方

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	4mm輪	35	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切り、塩をふり調味料であえる。
梅干しペースト		1	
しょうゆ		0.3	
みりん		0.25	
塩		0.1	