

# 横浜市立原小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
とんカツ ポイルドキャベツ			
みそしる			
●とんカツ		●みそ汁	
豚肉（切身）	50	だいこん	30
塩	0.2	にんじん	8
こしょう	0.02	ねぎ	7
小麦粉	8	わかめ（生）	2
水	10	淡色辛みそ	6
パン粉	13	赤色辛みそ	2
揚げ油（米油）		削り節・水	120
中濃ソース	2		
ウスターソース	2		
●ポイルドキャベツ			
キャベツ	45		

※給食室での作り方を紹介しています。

## とんカツ

- 1 豚肉に下味をつける。
- 2 衣を作る。
- 3 豚肉に衣をつけ、パン粉をつける。
- 4 油の温度170～180℃で揚げる。
- 5 ソースを混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。

## ポイルドキャベツ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。

## みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 だいこん・にんじん・ねぎ・わかめを切る。
- 3 だし汁にだいこん・にんじんを入れて煮る。
- 4 煮えたら、みそ・ねぎ・わかめを入れる。



給食室をのぞいてみよう



とんカツを  
作ります



削り節で  
だしをとります

キャベツをゆでます



みそ汁を  
作ります





# 横浜市立原小学校の給食

献立名

麦ごはん  
牛乳  
肉そぼろ  
ごましょうゆあえ  
月見汁



## 月見汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
しらたま(冷)		30
鶏肉(小角)		15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
にんじん	せん	8
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.75
削り節・だし昆布・水		120

- 削り節・昆布でだしをとる。
- しらたまを別容器にあける。
- こまつなを切り、下ゆでする。
- 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。
- にんじんを入れ、煮えたら調味し、しらたま・ねぎを入れる。
- こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

にんじん・しょうがの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



調味料を量っておきます



肉そぼろを作ります



もやしをゆでます



月見汁を作ります



ごましょうゆあえを作ります



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは、湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



# 横浜市立原小学校の給食

2021年  
7月



献立名

ぶどうパン 牛乳 きびなごフライ 焼きとうもろこし クリームスープ



クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
ベーコン		2
じゃがいも	7mm ちょう	15
たまねぎ	うす	25
こまつな	2cm	9
にんじん	3mm ちょう	8
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		2
塩		0.7
こしょう		0.01
チキンブイヨン		20
水		40

きょうしつ  
給食室をのそいてみよう



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



機械や包丁を使い  
野菜を切ります

スチームコンベクションオーブンで  
とうもろこしを焼きます

きびなごフライを揚げます



クリームスープを  
作ります



# 横浜市立原小学校の給食

2021年



献立名 丸パン 牛乳 イタリアンペースト ニードルスープ りんごゼリー



ニードルスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
フェットチーネ	二つ折	10
じゃがいも	拍子木	30
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
パセリ	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		1
塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		95

## 給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



フェットチーネをゆでます



イタリアンペーストを作ります



ニードルスープを作ります  
出来上がりの温度を確認します



## 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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 フェットチーネを折り、かためにゆでる。
- 4 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 水・チキンブイヨンを加え、じゃがいもを入れる。
- 6 材料が煮えたら、調味料を入れる。
- 7 フェットチーネ・パセリを入れる。



# 横浜市立原小学校の給食



はいがパン 牛乳 ビーンズシチュー 野菜ソテー みかん



給食室の様子



ビーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	55
にんじん	1cm角	15
米油		0.7
◆トマトケチャップ		8
◆トマトピューレー		7
◆中濃ソース		2
ワイン(赤)		0.5
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 ケチャップ・ピューレ・中濃ソースを別煮する。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもの順に炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら、だいずを入れ、調味し、さらに煮込む。
- 6 チーズを入れる。



# 横浜市立原小学校の給食



## ●献立名●

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き からししょうゆあえ 沢煮椀



【給食室の様子】おかずは回転釜で作ります



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細切)		5
ごぼう	さがき	10
ねぎ	小口	10
えのきたけ	3cm	7
にんじん	せん	5
みずな	3cm	5
しょうが	汁	0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.7
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		130

## 沢煮椀の作り方

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・ねぎ・にんじん・えのきたけ・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 えのきたけを入れ、煮えたら調味し、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

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。



11月 4日 (金)

## 横浜市立原小学校の給食 F ブロック



## 【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・きのこクリーム  
スパゲティ
- ・わかめサラダ

きのこクリームスパゲティの作り方

給食の作り方です。参考に見てみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
スパゲティ		35	〔スパゲティ〕 1 スパゲティをゆでる。 2 釜に入れ、サラダ油・塩・こしょうを入れ混ぜる。
塩		0.2	
サラダ油		1	
塩		0.15	
こしょう		0.02	〔きのこクリームソース〕 1 ほうれんそうを切り、下ゆでする。 2 にんにく・たまねぎ・エリンギを切る。 3 しめじはほぐす。 4 ホワイトルーを作る。 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒める。 6 しめじ・エリンギ・水を入れ、調味し、ルーを加えて煮込む。 7 牛乳と脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火で煮込み、粉チーズを入れる。 8 ほうれんそうを入れる。
鶏肉	小間	30	
たまねぎ	うす	30	
ほうれんそう	2cm	10	
しめじ	ほぐす	10	
エリンギ	四つ割りうす	8	
にんにく	みじん	0.1	
米油		0.7	
小麦粉		2.5	
バター		2.5	
牛乳		20	
豆乳		25	
脱脂粉乳		4	
粉チーズ		0.5	
塩		1	
こしょう		0.02	
水		40	