

横浜市立初音が丘小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		●とうがんのすまし汁	
あなごのてんぷら あまずあえ		鶏肉	10
とうがんのすましじる		とうがん	25
●あなごの天ぷら		ねぎ	10
あなご	40	にんじん	5
小麦粉	5	えのきたけ	5
塩	0.1	しょうが	0.3
水	4	しょうゆ	0.5
揚げ油（米油）		塩	0.7
しょうゆ	3	削り節・水	120
砂糖	1		
みりん	0.3		
でんぷん	0.5		
酒	0.5		
●甘酢あえ			
きゅうり	15		
割干しだいこん	5		
しょうゆ	2.9		
砂糖	1.3		
酢	2.7		

※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

あなごの天ぷら

- 1 小麦粉をといて衣を作る。
- 2 あなごに衣をつけて油で揚げる。
- 3 天つゆを作り、バットに並べたあなごにかける。

甘酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 割干しだいこんをもどし、再沸騰するまでゆでる。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 割干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 5 配食直前にきゅうりの水をきり、あえる。

とうがんのすまし汁

- 1 だしをとる。
- 2 とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。
- 6 しょうが汁を入れる。



野菜は流水で3回洗います



あなごの天ぷらを作ります



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

甘酢あえを作ります



とうがんのすまし汁を作ります





横浜市立初音が丘小学校の給食



献立名 学校独自の献立です

麦ごはん
牛乳
あなごの天ぷら
ごまじょうゆあえ
呉汁



呉汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	8
にんじん	3mmいちょう	5
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

給食室をのぞいてみよう

- 1 だいずをやわらかくなるまでゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁に、にんじん・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。



機械や包丁を使い、野菜を切ります



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



あなごの天ぷらを作ります



ごまじょうゆあえを作ります

呉汁を作ります



横浜市立初音が丘小学校の給食



献立名

鶏ごぼうごはん (麦ごはん) 牛乳 さわらのあんかけ すまし汁



鶏ごぼうごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	せん	4
凍り豆腐(細)		2
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	10
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		2.8
砂糖		1
酒		1.5
塩		0.1
削り節・水		5

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 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、煮合わせる。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜を切ります



野菜は流水で3回洗います



かんぴょうをもどし、切ります



あんかけのあんを作ります



こまつなを下ゆでします



昆布・削り節でだしをとります



さわらを焼きます



鶏ごぼうごはんの具を作ります



すまし汁を作ります

横浜市立初音が丘小学校の給食

2020年
11月

献立名 チーズパン 魚のカレー揚げ こふきいも ミネストローネ プルーンはっこう乳



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
たまねぎ	1cm角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	8mm角	8
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		3
オリーブ油		0.5
しょうゆ		1.5
塩		0.75
黒こしょう		0.02
豚骨・水		100

給食室の様子



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜を切ります



わかさを揚げます



いんげん豆をゆでます



こふきいもを作ります



ミネストローネを作ります



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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 豚骨でスープをとる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・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、にんじん・たまねぎを炒める。
- 6 スープ・カットトマトを入れる。
- 7 マカロニを入れ、煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

横浜市立初音が丘小学校の給食

初音が丘小学校
独自の献立です

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 アナゴ天ぷら からししょうゆあえ みそ汁



アナゴ天ぷら

材料名	切り方	1人分(g)
アナゴ		60
小麦粉		8
塩		0.1
水		5
揚げ油(米油)		
しょうゆ		3
砂糖		1
みりん		0.3
でんしん		0.3
酒		0.5
水		10

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 たれをつくる。
- 2 衣をつくる。
- 3 アナゴに衣をつけ、油の温度170℃で揚げる。
- 4 アナゴが熱いうちに、たれをからめる。



横浜市立初音が丘小学校の給食

●献立名●

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 メロン



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン(包なし)		70
米白絞油		6
◆グラニュー糖		3
◆砂糖		2
◆塩		0.03

あげパンの作り方

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

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。



2月15日(水)

横浜市立初音が丘小学校の給食

Fブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・米粉シチュー
- ・ごぼうソテー
- ・いよかん

米粉シチューの作り方

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
鶏肉	角	30	1 こまつなを切り、下ゆでする。 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。 3 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。 4 材料が煮えたら、牛乳・豆乳を入れ調味し、水で溶いた米粉を入れる。 5 こまつな・とかしバターを入れる。
じゃがいも	1.5cm角	40	
たまねぎ	1.5cm角	50	
にんじん	7mmいちよう	15	
こまつな	2cm	9	
米油		0.7	
牛乳		30	
豆乳		30	
塩		0.9	
こしょう		0.02	
米粉		4	
バター		0.5	
水		20	