

横浜市立羽沢小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
おやこに からしじょうゆあえ			
だいずとじゃこのいりに			
●親子煮		●からしじょうゆあえ	
鶏卵	40	もやし	45
鶏肉	20	こまつな	6
凍り豆腐	3	しょうゆ	1.5
じゃがいも	35	からし	0.03
たまねぎ	50	塩	0.1
にんじん	12	●だいずとじゃこの	
糸みつば	3	炒り煮	
米油	0.7	だいず（水煮）	13
しょうゆ	5	ちりめんじゃこ	3
砂糖	1.5	ごま（白）	2
みりん	1	米油	0.2
塩	0.3	しょうゆ	1.3
削り節・水	10	砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

※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

野菜は流水で
3回洗います



にんじんの皮を
むきます



もやしをゆでます

じゃがいもの芽を
取り除きます



からしじょうゆあえ
を作ります



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



親子煮を作ります



だいずとじゃこの
炒り煮を作ります





横浜市立羽沢小学校の給食

献立名

あげパン

牛乳

野菜のスープ煮

チーズ

メロン



野菜のスープ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5 cm角	50
たまねぎ	1.5 cm角	45
キャベツ	短冊	35
にんじん	小さめ乱	15
しょうゆ		0.4
酒		1
塩		0.8
黒こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		55

給食室をのぞいてみよう

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。



にんじんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの芽を取り除きます



メロンを1/8に切ります



あげパンは、学校で揚げています



野菜のスープ煮を作ります



横浜市立羽沢小学校の給食

2021年
5月



献立名

五目ずし (ごはん) 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



五目ずしの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	8
凍り豆腐(細)		1
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	5
かんぴょう	1 c m	2
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
酢		2
みりん		1
塩		0.4
水		10

給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



材料を切ります



削り節でだしをとります



五目ずしの具を作ります



鶏肉の甘辛煮を作ります



すまし汁を作ります

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 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 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 酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。(汁が少し残る程度)
- 8 酢・さやいんげん・ごまを入れる。



横浜市立羽沢小学校の給食

献立名 ごはん 牛乳 あじのあんかけ ジャがいもの炒め物 かきたま汁



かきたま汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1cm角	20
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
えのきたけ	2cm	5
しょうゆ		0.8
塩		0.8
でんぷん		1
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 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・えのきたけを切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁に調味料・豆腐を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、ねぎ・えのきたけを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室の様子



じゃがいもの芽を取り除きます

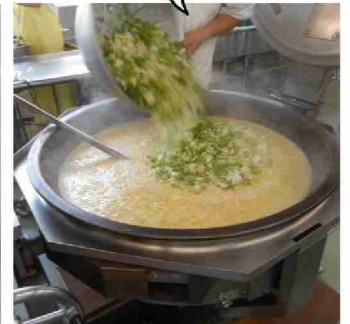
野菜を切ります



かきたま汁を作ります



卵を割ります



あじを揚げ、たれをかけます



じゃがいもの炒め物を作ります



横浜市立羽沢小学校の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 メヒカリフライ みそ汁



給食室の様子

ひじきごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	15
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.5
みりん		1
酒		0.5
塩		0.2
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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。



横浜市立羽沢小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ジャガマーボー 中華スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちょう	10
ピーマン	1cm角	5
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.3
でんぷん		1
水		20

ジャガマーボーの作り方

- 1 じゃがいも・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・しょうが・にんにくを切る。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 4 豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマンを炒める。
- 5 水を加えて煮る。
- 6 材料が煮えたら、調味料を入れる。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、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。



4月14日（木）

横浜市立羽沢小学校の給食 Cブロック



【献立名】

- 麦ごはん
- 牛乳
- ポークカレー
- 甘酢あえ

ポークカレーの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉		30	1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがにんにくを切る。 2 カレールーを作る。 3 釜に油を入れ弱火でしょうが・にんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。 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。 4 材料が煮えたら調味料を入れ、ルーを加えて弱火でよく煮込む。
じゃがいも	1.5cm角	45	
たまねぎ	2cm角	60	
にんじん	5mmいちょう	15	
しょうが	みじん	0.5	
にんにく	みじん	0.3	
米油		0.7	
小麦粉		8	
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		3	
しょうゆ		2	
食塩		1	
水		80	