

横浜市立日枝小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



調味料を量っておきます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



もやしをゆでます

あじのピリ辛ソースを作ります



ゆで野菜を作ります



中華スープを作ります



ごはん ぎゅうにゅう			
あじのピリからソース			
ゆでやさい ちゅうかスープ			
●あじのピリ辛ソース		●中華スープ	
あじ	50	木綿豆腐	15
でんぷん	2	鶏卵	8
米粉	1	たまねぎ	15
揚げ油（米油）		スイートコーン(ホール)	15
ねぎ	6	こまつな	9
しょうが	0.5	しょうゆ	0.7
にんにく	0.1	酒	0.5
ごま油	0.2	塩	0.8
しょうゆ	1.8	こしょう	0.02
砂糖	2	ごま油	0.2
酢	2	でんぷん	1
トウバンジャン	0.08	チキンブイヨン	20
水	10	水	105
●ゆで野菜			
キャベツ	25		
もやし	25		
塩	0.3		
ごま油	0.2		

※給食室での作り方を紹介しています。

あじのピリ辛ソース

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒め、水と調味料を入れて、ソースを作る。
- 3 あじにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 あじが熱いうちに、ソースをかける。

ゆで野菜

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、ごま油を入れあえる。

中華スープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 たまねぎを切る。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水・チキンブイオンにたまねぎを入れ、煮えたらコーン・豆腐を入れ、調味する。
- 8 水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 こまつな・ごま油を入れる。



横浜市立日枝小学校の給食

献立名

ロールパン
牛乳
塩焼きそば
中華あえ
メロン

メロンは
学校独自です



塩焼きそばの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
蒸し中華めん		45
揚げ油(米油)		
豚肉		15
□ いか(短冊)		15
□ 酒		1.5
□ むきえび		12
□ 酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		40
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2cm	8
セロリ	うす	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.03

給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、
材料を切ります



- 1 キャベツ・にら・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 2 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180~200°Cで揚げる。
- 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いかを入れさらに炒める。
- 5 むきえび・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、調味する。
- 6 めんを入れる。



めんを揚げます

中華あえを作ります



塩焼きそば
を作ります



横浜市立日枝小学校の給食

2021年
5月



献立名

ごはん 牛乳 さばのみそだれ焼き きんぴら かきたま汁

『さばのみそだれ焼き』は学校独自の献立です



きゅうしょくしつ
給食室をのぞいてみよう



こまつなを下ゆでし、
流水で冷まします



調味料を
量っておきます

かきたま汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
こまつな	2 c m	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 c m	7
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.7
でんぶん		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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、調味する。
- 6 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



昆布・削り節で
だしをとります



スチームコンベクション
オープンで、さばを
焼きます



えのきたけを切ります



きんぴらを作ります



みそだれをかけます



かきたま汁を作ります



横浜市立日枝小学校の給食

2020年
9月



献立名 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう



給食室の様子

ツナサンドの具		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(7レク)		35
チーズ(角)		5
たまねぎ	みじん	16
にんじん	みじん	8
米油		0.5
砂糖		0.8
酢		2
塩		0.05
こしょう		0.01

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。
- 4 まぐろ油漬を入れ、煮えたら砂糖・塩・こしょうを入れる。
- 5 チーズを入れ、煮えたら火を止める直前に酢を入れる。

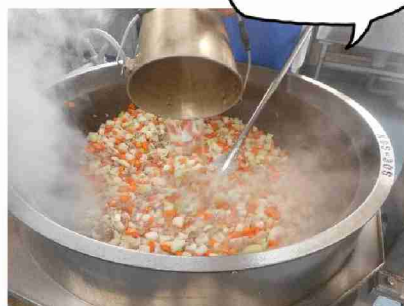


野菜を切ります



ツナサンドの具を作ります

野菜のスープ煮を作ります



横浜市立日枝小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがごはん 夏野菜のカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



夏野菜のカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	25
たまねぎ	1.5cm角	40
かぼちゃ	1.5cm角	20
トマト	1.5cm角	20
なす	1cm半月	8
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
◆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
しょうゆ		2
塩		1
水		80

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 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 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・トマト・なすを入れる。
- 7 ルー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

横浜市立日枝小学校の給食



2018

●献立名●

ロールパン 牛乳 ミックスフライ こふきいも 野菜スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
たまねぎ	うす	35
キャベツ	短冊	20
にんじん	せん	10
ブロッコリー	小さめの小房	10
しょうゆ		0.5
塩		0.9
こしょう		0.02
豚骨・水		120

野菜スープの作り方

- 1 豚骨でスープをとる。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 キャベツ・にんじん・たまねぎを切る。
- 4 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
- 6 キャベツ・ブロッコリーを入れる。



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

6月7日(火)

横浜市立日枝小学校の給食 Eブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・スパゲティ
ミートソース
- ・ミックス
ビーンズ サラダ

スパゲティミートソースの作り方

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
スパゲティ		35	1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
塩		0.5	2 トマトケチャップ・中濃ソースを別煮する。
豚ひき肉		25	3 エリンギ・にんじん・セロリー・たまねぎ・にんにくを切る。
たまねぎ	みじん	60	
トマト缶(カット)		30	4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・セロリーを炒め、ひき肉・たまねぎ・にんじん・エリンギをよく炒め、カットトマト・調味料を入れて、よく煮込む。
にんじん	みじん	20	
エリンギ	粗みじん	5	
セロリー	みじん	1.5	
にんにく	みじん	0.2	5 スパゲティをかためにゆでる。
オリーブ油		0.7	6 ソースにスパゲティを入れる。
トマトケチャップ		7	
中濃ソース		3	
ワイン(赤)		1	
塩		0.8	
こしょう		0.02	