

## 東本郷小学校

10月の給食

ロールパン 牛乳

変わり五目豆

わかめスープ



## 変わり五目豆

材料	切り方	1人分 g
だいす（水煮）		37
豚肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5 cm 角	50
揚げ油（米油）		
にんじん	1 cm 角	15
ピーマン	1 cm 角	5
こんにゃく	1 cm 角	10
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖（上白）		2.1
みりん		0.8
水		20

## 作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 だいすを別容器にあける。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160°Cで揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しづる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいすを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみいたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



じゃがいもを揚げます



変わり五目豆を作ります



削り節でだしをとります



# 横浜市立東本郷小学校の給食

 **11月**



給食室をのぞいてみよう

フードカッターでごま・  
しょうが・にんにくを  
切ります



もやし・にんじん  
を下ゆでします



ビビンバ（肉）  
を作ります



ビビンバ（野菜）  
を作ります



はいがごはん ぎゅうにゅう

ビビンバ（にく） ビビンバ（やさい）

はるさめスープ

●ビビンバ（肉）	しょうゆ	2.7
豚肉	塩	0.1
ねぎ	ごま油	0.2
しょうが	0.5	
にんにく	0.2	
米油	●はるさめスープ	
しょうゆ	木綿豆腐	20
砂糖	ねぎ	10
酒	にんじん	5
コチジャン	にら	3
	はるさめ	3
	しょうゆ	1
●ビビンバ（野菜）	酒	0.3
もやし	塩	0.8
こまつな	こしょう	0.02
にんじん	ごま油	0.3
ごま（白）	豚ガラスープ	20
にんにく	水	100

※給食室での作り方を紹介しています。

ビビンバ

<肉>（肉と野菜は別配食する）

- 1 ねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30~40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<野菜>

- 1 にんじん・にんにくを切る。
- 2 にんじんを下ゆでする。
- 3 もやしを下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 ごまを切る。
- 6 コンロでにんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 7 釜ににんにくしょうゆ・塩を入れ、煮立たせ、にんじん・もやし・こまつなを入れる。
- 8 ごま・ごま油を入れる。

はるさめスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあける。
- 3 にら・ねぎ・にんじんを切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 水・豚ガラスープを煮立ててにんじんを煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 豆腐・はるさめ・ねぎ・にらを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



はるさめスープ  
を作ります



# 横浜市立東本郷小学校の給食



## 豚角煮丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(角)		35
うずら卵(缶)		18
ねぎ	ななめ	15
こまつな	2 cm	10
しめじ	ほぐす	8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		4.5
砂糖		1.8
みりん		1
酒		2
黒こしょう		0.02
でんぶん		0.2
水		3

- 1 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 しめじをほぐし、ねぎ・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 5 調味料・水を入れて煮る。
- 6 しめじを入れる。
- 7 うずら卵を入れ、煮含める。
- 8 水溶きでんぶん・こまつなを入れる。



# 横浜市立東本郷小学校の給食

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



きょうしょくしつ  
給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



調味料を量っておきます



カレールーを作ります

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. 5 cm角	50
たまねぎ	1. 5 cm角	60
にんじん	7 mm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
マーガリン		7
L カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
ウスターーソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		65

## 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。



ごま酢あえを作ります



チキンカレーを作ります



# 横浜市立東本郷小学校の給食



献立名 はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き みそ汁



給食室の様子

いわしのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぶん		2
米粉		1
揚げ油（米油）		
しょうが		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		2.6
みりん		0.85
でんぶん		0.2
水		8

## 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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぶん・米粉をまぶし、油の温度160～170°Cで揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。



いわしに  
たれをからめます



# 横浜市立東本郷小学校の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ けんちん汁



けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	3mmいちょう	10
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
こんにゃく	短冊	10
ごま油		0.7
しょうゆ		4
塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

給食室の様子



作り方 (給食室で実際にし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 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・だいこん・にんじん・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、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。



# 横浜市立東本郷小学校の給食

5月

●献立名●

はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー アスパラガスのソテー



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。



材料名	切り方	1人分(g)
アスパラガス	2cmななめ	15
スイートコーン		15
にんじん	せん	8
米油		0.3
塩		0.2
こしょう		0.01

## アスパラガスのソテーの作り方

- スイートコーンをザルにあける。
- アスパラガスを切り、下ゆでする。
- にんじんを切る。
- 油を熱し、にんじん・コーン・アスパラガスを炒め、調味する。

給食室の様子



10月12日(水)

横浜市立東本郷小学校の給食

Cブロック



## 【献立名】

- ・ココアブレッド
- ・牛乳
- ・鶏肉のトマトシチュー
- ・ひじきサラダ
- ・グレープゼリー

## 鶏肉のトマトシチューの作り方

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	小間	30	1 トマト缶を別容器にあける。
ワイン(白)		1	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
じゃがいも	1.5cm角	40	3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
たまねぎ	2cm角	50	4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
トマト缶(カット)		20	5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
にんじん	8mmいちょう	15	
にんにく	みじん	0.3	
米油		0.7	
トマトケチャップ		8	
中濃ソース		3	
塩		0.7	
こしょう		0.03	
水		35	