

横浜市立東市ケ尾小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
サンマーどんのぐ			
にらたまスープ りんご			
●サンマー丼の具	●にらたまスープ		
豚肉（細）	20	豚肉	20
もやし	35	木綿豆腐	20
たまねぎ	20	鶏卵	15
にんじん	10	にら	7
こまつな	6	はるさめ	2
米油	0.7	しょうゆ	1.5
しょうゆ	3	酒	0.3
砂糖	0.2	塩	0.7
塩	0.2	黒こしょう	0.02
こしょう	0.02	でんぶん	1
ごま油	0.3	ごま油	0.3
でんぶん	2	豚ガラスープ	15
豚ガラスープ	3	水	100
水	5	●りんご	1/8個

※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



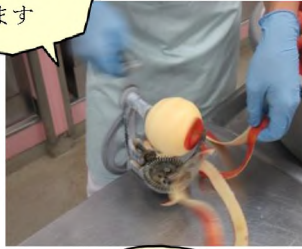
野菜は流水で3回洗います



りんごの皮をむきます



調味料を量っておきます



サンマー丼の具を作ります



にらたまスープを作ります

学年ごと順番に、回転釜でごはんを炊きます





横浜市立東市ヶ尾小学校の給食

献立名

- チーズパン
- 牛乳
- コロッケ
- 野菜のスープ煮
- ミックスフルーツ



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(厚)		15
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
キャベツ	短冊	25
にんじん	7mmいちょう	15
パセリ	みじん	0.3
しょうゆ		0.5
塩		0.7
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・パセリを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 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 キャベツを入れ、煮えたら調味し、パセリを入れる。



野菜は流水で3回洗います



たまねぎ・にんじんの皮をむきます
じゃがいもの皮は機械でむきます



調味料を量っておきます



コロッケを揚げます



ミックスフルーツを作ります



野菜のスープ煮を作ります



横浜市立東市ヶ尾小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごまじょうゆあえ 納豆



豚肉とだいこんの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	40
だいこん	2 c mちょう	70
にんじん	1 c mちょう	20
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5 c m角	20
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

きょうしゅくしつ
給食室をのそいでみよう



野菜は流水で
3回洗います



にんじん・しょうが
の皮をむきます



ごまじょうゆあえ
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)

- だしをとる。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。

フードカッターで
ごまを切ります



こまつな・もやし
をゆでます



豚肉とだいこんの煮物
を作ります





横浜市立東市ケ尾小学校の給食

献立名 ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁



きんぴら		
材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	25
にんじん	せん	15
つきこんにやく	3 c m	15
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.7
砂糖		1.3
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		3



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 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにやく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れる。

給食室の様子



野菜は流水で3回洗います



スチームコンベクションオープンでハンバーグを焼きます



こまつなを下ゆでします



きんぴらを作ります



みそ汁を作ります
出来上がりの温度を確認します

横浜市立東市ヶ尾小学校の給食

2019年

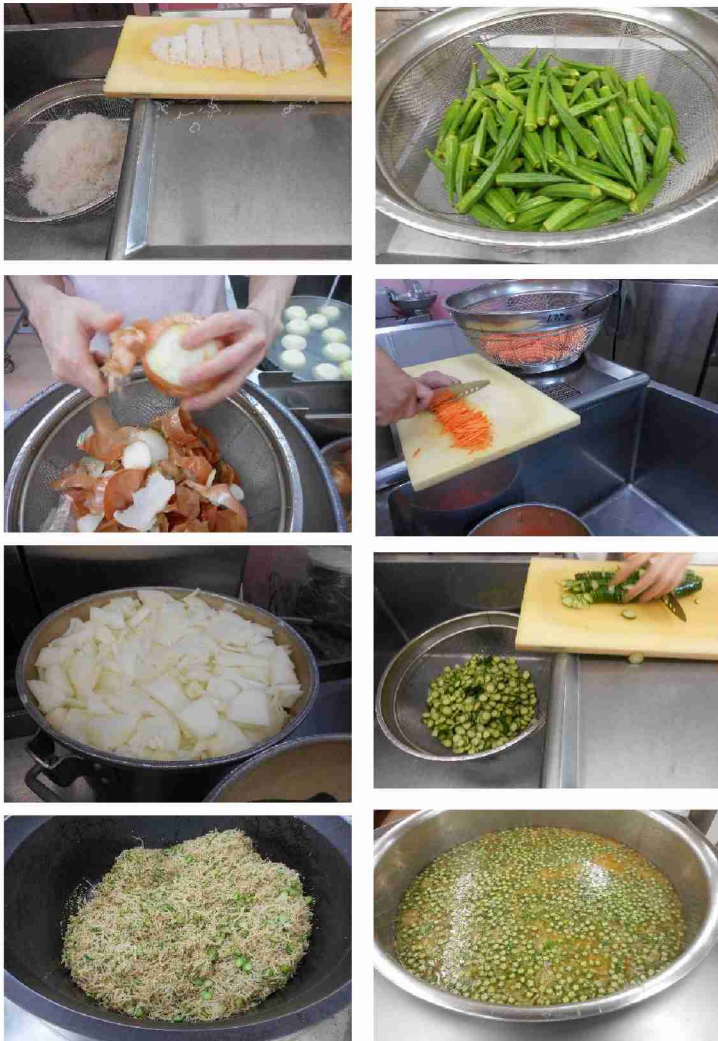


●献立名●

豚丼（はいがごはん） 牛乳 ごましょうゆあえ みそ汁



給食室の様子



豚丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
にんじん	せん	10
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	4 cm	35
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		2
みりん		1.5
酒		1.5

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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・しょうがを切る。しめじはほぐす。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、にんじん・しらたき・豚肉を入れよく炒める。
- 4 しめじ・調味料を入れて煮る。



横浜市立東市ヶ尾小学校の給食

●献立名●

食パン 牛乳 ツナサンドの具 フライドポテト ミネストローネ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		25
チーズ(角)		5
たまねぎ	うす	15
にんじん	みじん	5
米油		0.5
砂糖		0.8
酢		2
塩		0.2
こしょう		0.01

ツナサンドの具の作り方

- 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、にんじん・たまねぎを炒める。
- 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、煮えたら酢を入れる。

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。



10月4日（火）

横浜市立東市ヶ尾小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- 丸パン
- 牛乳
- きのこと
スパゲティ
- わかめサラダ
- 黒みつかん

黒みつかんの作り方

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
含蜜糖		8	1 水に寒天を加えよく混ぜてから点火し、沸騰後、完全に溶けるまでよく煮る。 2 含蜜糖を加え、煮る。 3 バットに流し入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
粉寒天		0.35	
水		50	