

# 横浜市立東希望が丘小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう

ぶたにくのごままぶし

けんちん汁

●豚肉のごままぶし	●けんちん汁		
豚肉	40	木綿豆腐	25
ごぼう	15	油揚げ	5
にんじん	10	だいこん	15
こまつな	9	ねぎ	10
しょうが	1.2	にんじん	8
つきこんにゃく	15	ごま油	0.5
ごま（白）	6	しょうゆ	4
しょうゆ	4	塩	0.35
砂糖	2	削り節・だし昆布・水	120
みりん	1	●納豆	
酒	2	納豆	30
		しょうゆ	1.6
		みりん	0.6
		削り節・水	1.6

※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

ごぼうの皮をむきます



機械や包丁を使い、材料を切ります



こまつなをゆでます



だし汁と調味料で納豆のたれを作り、クラスごとに配食します



豚肉のごままぶしを作ります

けんちん汁を作ります







# 横浜市立東希望が丘小学校の給食



## 親子丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		25
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちょう	10
しょうゆ		3.2
砂糖		1.5
みりん		0.8
塩		0.2
削り節・水		5

- 1 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

### 給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います

肉に骨などが入っていないか、検品しています

削り節でだしをとります

黒みつかんを作り、クラスごとの容器に入れます

すまし汁を作ります

親子丼の具を作ります



# 横浜市立東希望が丘小学校の給食

2021年  
12月

2021年



献立名

ひじきごはん (はいがごはん) 牛乳 はたはたのから揚げ 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
油揚げ	短冊	5
だいこん	5 mm ちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
にんじん	5 mm ちょう	8
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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

香うしくしつ  
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



みそを溶いておきます



こまつなを  
下ゆでします



だいずをゆでます



はたはたのから揚げを  
作ります  
中まで火が通っているか  
温度を確認します



呉汁を作ります



ひじきごはんの具  
を作ります



# 横浜市立東希望が丘小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 即席漬 みそ汁



さんまのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
さんま		40
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油 (米油)		
ごま (白)		0.6
◆しょうが		0.6
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.3
◆水		12

## 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 ごまを炒る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 たれを作る。
- 4 さんまにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 さんまが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。(一人2枚)

## 給食室の様子



みそ汁に入れる  
こまつなを切り、  
下ゆでします



じゃがいも、  
油揚げを切ります



即席漬を  
作ります



たれをからめ、クラス  
ごとに配食します



回転釜に油を入れ、  
さんまを揚げます



みそ汁を  
作ります





# 横浜市立東希望が丘小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごましょうゆあえ とうがんのすまし汁



とうがんのすまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		5
とうがん	1cmいちょう	35
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2cm	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.9
削り節・水		120

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 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・とうがん・ねぎ・にんじんを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 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。
- 7 しょうが汁を入れる。
- 8 こまつなを入れる。



# 横浜市立東希望が丘小学校の給食



## ●献立名●

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ 晩柑



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		15
凍り豆腐		3
でんぷん		3
じゃがいも	1.5cm角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25

### 変わり五目豆の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 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℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 凍り豆腐にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 8 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。
- 9 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
- 10 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 11 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。





11月 27日 (金)

横浜市立東希望が丘小学校の給食 Fブロック



## 【献立名】

- ロールパン
- 牛乳
- 揚げしゅうまい
- はま菜ちゃん  
野菜たっぷり  
サンマーメン



はな菜ちゃん野菜たっぷりサンマーメン

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
中華めん(冷)		40	1 豚骨でスープをとる。
豚肉		20	2 スイートコーンホール缶・うずら卵缶をザルにあける。
うずら卵缶		16	3 こまつなを切り、下ゆでする。
キャベツ	短冊	20	4 にんじん・たまねぎ・キャベツを切る。
もやし		15	5 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・もやしの順に炒め、スープを入れる。
にんじん	せん	10	6 材料が煮えたら調味する。
たまねぎ	うす	10	7 うずら卵・コーン・キャベツを入れる。
こまつな	2cm	10	8 水溶きでんぷんを入れ、中華めんを入れる。
スイートコーンホール缶		5	9 こまつなを入れ、火を止める。
米油		0.7	
しょうゆ		3.5	
塩		1	
こしょう		0.03	
でんぷん		2	
豚骨・水		140	