

横浜市立東俣野小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
マーボー豆腐 ちゅうかあえ		
オレンジゼリー		
●麻婆豆腐		ごま油 0.3
木綿豆腐	120	でんぷん 2
豚肉（ひき）	20	水 20
にんじん	15	●中華あえ
ねぎ	15	もやし 45
しょうが	0.8	きゅうり 10
にんにく	0.2	にんじん 5
米油	0.7	ごま（白） 2
トマトケチャップ	2	しょうゆ 1.6
しょうゆ	3	砂糖 0.9
砂糖	1	酢 2
淡色辛みそ	3	塩 0.2
赤色辛みそ	2	ごま油 0.3
テンメンジャン	1	●オレンジゼリー
トウバンジャン	0.3	
		40

※給食室での作り方を紹介しています。

麻婆豆腐

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 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・ねぎを炒める。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

中華あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 ごまは炒って切りごまにする。
- 3 きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
- 4 もやしをゆでる。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・ごま油を入れあえる。

調味料を量っておきます



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



野菜は流水で3回洗います

しょうが・にんにくの皮をむきます



ごまを炒り、フードカッターで切ります



きゅうりを加熱処理します

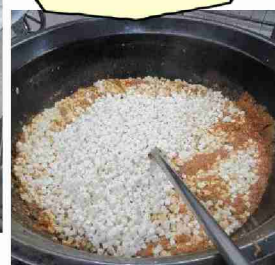
※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



中華あえを作ります



麻婆豆腐を作ります





横浜市立東俣野小学校の給食



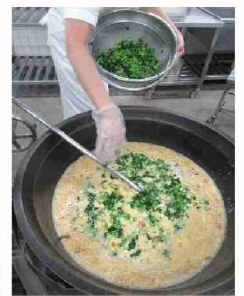
卵とトマトのスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		5
トマト	1.5 c m角	20
たまねぎ	うす	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	7
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぶん		1
豚ガラスープ		15
水		95

- 豆腐を切り、流水に通す。
- 豚ガラスープを別容器にあける。
- こまつなを切り、下ゆです。
- トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。
- しょうがをすり、汁にする。
- 鶏卵を割る。
- 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 豚ガラスープ・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・えのきたけ・水溶きでんぶんを入れる。
- 鶏卵をといて流し入れる。
- しょうが汁・こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



横浜市立東俣野小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース ゆで野菜 みそ汁



ハンバーグてりやきソース		
材料名	切り方	1人分(g)
ハンバーグ		80
◆しょうゆ		3.7
◆砂糖		1.8
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.5
◆水		10
ゆで野菜		
もやし		40
にんじん	せん	6
塩		0.25
ごま油		0.3

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)

ハンバーグてりやきソース

- 1 ソースを作る。
- 2 ハンバーグを蒸す。
- 3 バットにハンバーグを並べ、ソースをかける。

ゆで野菜

- 1 もやしをゆでる。
- 2 にんじんを切り、加熱処理する。
- 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。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの皮を機械でむき、芽を取り除きます



削り節でだしをとります



ゆで野菜を、クラスごとの食缶に量って配食します



ハンバーグを蒸してソースをかけます



みそ汁を作ります



横浜市立東俣野小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 親子煮 だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子

親子煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1cm ちょう	35
たまねぎ	うす	50
にんじん	3mm ちょう	12
こまつな	2cm	9
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.3
削り節・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 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 7 じゃがいもを炒める。
- 8 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 9 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



削り節でだしをとります



野菜を切ります



卵は1個ずつ確認しながら割っていきます



ごはんは炊飯したものが納品されます



卵を流し入れます



横浜市立東俣野小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 煮魚 だいずの磯煮 沢煮椀



だいずの磯煮		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		18
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	5
ひじき		2
ごま(白)		1.6
米油		0.2
しょうゆ		3.2
砂糖		1.3
みりん		1
水		5

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 だいずを別容器にあける。
- 2 ひじきをもどし、水をきる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・凍り豆腐・だいずを入れ、煮含める。
- 7 ごまを入れる。



横浜市立東俣野小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き きゅうりの梅肉あえ みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぷん		3
揚げ油(米油)		4
◆しょうが	汁	0.6
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.2
◆水		12

いわしのかば焼きの作り方

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。

材料名	切り方	1人分(g)
きゅうり	4mm輪	45
梅干し(ペースト)		1
◆しょうゆ		0.3
◆みりん		0.3
塩		0.1

きゅうりの梅肉あへの作り方

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し(ペースト)を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水を切り、塩をふり、調味料であえる。



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

7月 8日 (水)

横浜市立東俣野小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ジャガマーボー
- わかめスープ



ジャガマーボーの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

食材	切り方	使用量 g	作り方
豚肉(ひき)		25	【ジャガマーボー】
じゃがいも	1.5cm角	60	1 たまねぎ・にんじん・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんにくを切る。
たまねぎ	1cm角	30	
にんじん	5mmいちょう	10	
ピーマン	1cm角	5	2 ピーマン・にんじんをゆでる。
赤ピーマン	1cm角	3	3じゃがいもを切り、ゆでる。
しょうが	みじん	0.4	(蒸してもよい)
にんにく	みじん	0.2	4 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。
米油		0.7	
トマトケチャップ		1.5	
しょうゆ		3.6	5 豚肉・たまねぎ・赤ピーマンを炒める。
砂糖		0.5	
淡色辛みそ		3.5	6 水・調味料を入れて煮立ったら、にんじんを加える。
トウバンジャン		0.3	
でんぷん		1	7 水溶きでんぷんでとろみをつけたら、じゃがいもを入れる。
水		30	8 ピーマンを入れ、火を止める。