

横浜市立東品濃小学校の給食



10月



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

豚肉（細）

●にらたまスープ

もやし

たまねぎ

にんじん

こまつな

米油

しょうゆ

砂糖

塩

こしょう

ごま油

でんぶん

豚ガラスープ

水

20

35

20

10

6

0.7

3

0.2

0.2

0.02

0.3

2

3

5

20

20

15

7

2

1.5

0.3

0.7

0.02

1

0.3

15

100

1/8個

※給食室での作り方を紹介しています。

サンマー丼の具

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・もやしの順に炒める。
- 5 水・豚ガラスープ・調味料を入れる。
- 6 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 ごま油・こまつなを入れる。

にらたまスープ

- 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 にらを切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 水・豚ガラスープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 調味料、豆腐・はるさめを入れて、水溶きでんぶんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、にら・ごま油を入れる。



給食室をのぞいてみよう

にらたまスープ
を作ります機械や包丁を使い、
材料を切りますサンマー丼の具
を作ります



横浜市立東品濃小学校の給食

献立名

はいがごはん

牛乳

豚肉と野菜のしょうが炒め

みそ汁

納豆



豚肉と野菜のしょうが炒めの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
たまねぎ	うす	45
キャベツ	短冊	35
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが	みじん	1.5
米油		0.7
しょうゆ		3
みりん		1
酒		1
塩		0.1
でんぶん		1
水		1.5

給食室をのぞいてみよう

- こまつなを切り、ゆでる。
- キャベツを切り、下ゆでする。
- にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- キャベツを入れて、調味する。
- 水溶きでんぶんを入れる。
- こまつなを入れる。



機械や包丁を使い、材料を切ります

みそ汁を作ります

キャベツを下ゆでします



みそを溶いておきます



豚肉と野菜のしょうが炒めを作ります



横浜市立東品濃小学校の給食



献立名

鶏ごぼうごはん (麦ごはん) 牛乳 さわらのあんかけ すまし汁



鶏ごぼうごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	せん	4
凍り豆腐(細)		2
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	10
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		2.8
砂糖		1
酒		1.5
塩		0.1
削り節・水		5

給食室をのぞいてみよう



こまつなを切り、
下ゆでします



かんぴょうを湯で
もどし、切ります



削り節でだしをとります



機械や包丁を使い
材料を切ります



さわらを揚げます
中まで火が通っているか
温度を確認します



鶏ごぼうごはんの具を
作ります



すまし汁を
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)

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

横浜市立東品濃小学校の給食

2020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 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	5mmいちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
にんじん	5mmいちょう	8
ごぼう	さががき	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。

給食室の様子



削り節で
だしをとります



材料を切ります



だいずをミキサーに
かけて、すりつぶします



ひじきごはんの具
を作ります



きびなごフライを
を揚げます



呉汁を
作ります

横浜市立東品濃小学校の給食

2019年



●献立名●

ナン 牛乳 カレービーンズシチュー コーンサラダ 冷凍パイナップル



給食室の様子

カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	40
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		1
水		40

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 にんじん・たまねぎ・にんにく・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・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。



横浜市立東品濃小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 クーブイリチー にんじんのしりしり すまし汁



クラスごとの食缶におかずを入れたところ



材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		15
にんじん	せん	30
平さやいんげん	5mmななめ	5
ごま油		0.5
みりん		1.5
しょうゆ		1.5

にんじんのしりしりの作り方

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 にんじん、平さやいんげんを切る。
- 3 平さやいんげんを下ゆでする。
- 4 油を熱し、にんじん、平さやいんげんの順にしんなりするまで炒める。
- 5 まぐろ油漬を入れ、さらに炒め、調味料を入れる。

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。



1月21日（木）

横浜市立東品濃小学校の給食

E ブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- すき焼き風煮
- はくさいの炒め煮



すき焼き風煮の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
牛肉		50	1 焼き豆腐を切り、流水に通す。
焼き豆腐	色紙	45	2 しらたきを切り、下ゆでする。
ねぎ	ななめ	30	3 しゅんぎく・ねぎ・えのきたけを切る。
えのきたけ	2cm	7	4 小町ふを水でもどし、軽くしぼる。
しゅんぎく	2cm	5	5 油を熱し、牛肉を炒め、調味料・
しらたき	3cm	30	しらたき・焼き豆腐・ねぎを入れ
小町ふ		3	煮含める。
米油		0.7	6 えのきたけ・小町ふを入れ、煮含め
しょうゆ		9	しゅんぎくを入れる。
砂糖		3	
みりん		2	
酒		2	