

ごはん 牛乳 五目ずしの具 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



五目ずしの具		
材料名	切り方	1人分 g
きざみ油揚げ		8
凍り豆腐（細）		2.5
にんじん	せん	12
さやいんげん	ななめ	3
炒りごま（白）		2
しょうゆ		2
砂糖		1.7
穀物酢		2
みりん		1
食塩		0.3
水		13

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 きざみ油揚げを熱湯に通す。
- 2 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 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 酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。
（汁が少し残る程度）
- 7 酢・さやいんげん・ごまを入れる。



しょうが・にんにくの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります

すまし汁を作ります



昆布・削り節でだしをとります



鶏肉の甘辛煮を作ります



五目ずしの具を作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



東山田小学校

April 4月 の給食

ごはん
牛乳
肉じゃが
からししょうゆあえ



肉じゃが		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		35
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.1
水		5

作り方 ※給食室での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・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

豚肉を専用容器に移し替えます



調味料を量っておきます



からししょうゆあえを作ります



肉じゃがを作ります



横浜市立東山田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
にくじゃが			
おひたし			
●肉じゃが		●おひたし	
豚肉	30	キャベツ	40
じゃがいも	65	こまつな	9
たまねぎ	55	しょうゆ	1.5
にんじん	15	塩	0.1
しらたき	30		
米油	0.7		
しょうゆ	5.5		
砂糖	2.5		
みりん	1		
酒	1.5		
塩	0.1		
水	5		

※給食室での作り方を紹介しています。

肉じゃが

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

おひたし

- 1 キャベツ・こまつなを切り、ゆでする。
- 2 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆであえる。



給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



調味料を量っておきます

スチームコンベクションオープンで、2学年分のご飯を炊きます

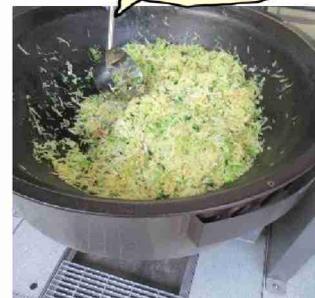


キャベツをゆでます



クラスごとに牛乳を詰め替えます

おひたしを作ります



肉じゃがを作ります





横浜市立東山田小学校の給食



生揚げのそぼろ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2cm角	60
しょうゆ		4
砂糖		3
水		10
豚肉(ひき)		15
じゃがいも	2cm角	45
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちよう	15
こまつな	2cm	7
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

- 1 だしをとる。
- 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げ・こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの皮を機械でむきます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



キャベツをゆでます



磯香あえを作ります



生揚げのそぼろ煮を作ります



横浜市立東山田小学校の給食



2021年



献立名

ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ グレープゼリー



ソース焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油(米油)		
豚肉		20
いか(短冊)		10
酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		35
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		5
ウスターソース		8
塩		0.4
こしょう		0.02

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



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 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180~200℃で揚げる。(又はオーブンで焼く)
- 4 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・いか・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 5 めん・青のりを入れる。

機械や包丁を使い野菜を切ります



調味料を量っておきます



スチームコンベクションオーブンで、中華めんを加熱します



ソース焼きそばを作ります



だいこん・にんじんを下ゆでします





横浜市立東山田小学校の給食

献立名 ロールパン 牛乳 さつまいもコロッケ ボイルドキャベツ クリームスープ



クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
ベーコン		3
たまねぎ	うす	30
にんじん	3mmいちょう	15
こまつな	2 c m	9
スイートコーン(ホール)		5
米油		0.7
牛乳		20
豆乳		20
塩		0.7
こしょう		0.01
チキンブイヨン		12
水		55

給食室の様子



野菜を切ります



キャベツをゆでて流水で冷やします



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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 スイートコーン(ホール)はザルにあける
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・ベーコン・たまねぎ・にんじんを炒め、水・チキンブイヨンを入れて煮る。
- 6 コーンを入れ、煮えたら調味する。
- 7 牛乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。



さつまいもコロッケを揚げます



クリームスープを作ります



出来上がった給食は50g程度、-20℃で2週間保存します



横浜市立東山田小学校の給食



●献立名●

はいがパン 牛乳 ビーンズシチュー 野菜ソテー みかん



給食室の様子

ビーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	55
にんじん	1cm角	15
米油		0.7
◆トマトケチャップ		8
◆トマトピューレー		7
◆中濃ソース		2
ワイン(赤)		0.5
塩		0.7
こしょう		0.02
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 ケチャップ・ピューレ・中濃ソースを別煮する。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもの順に炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら、だいずを入れ、調味し、さらに煮込む。
- 6 チーズを入れる。



横浜市立東山田小学校の給食



2018

●献立名●

ごはん 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ グレープゼリー

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
たまねぎ	1.5cm角	50
カットマト(缶)		30
にんじん	1cm角	10
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.75
こしょう		0.03
チリパウダー		0.2
水		10

チリコンカーンの作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 7 煮えたらカットマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。



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

12月 8日 (木)

横浜市立東山田小学校の給食 Bブロック



【献立名】

- はいがパン
- 牛乳
- コロッケ
- ボイルド
 ブロッコリー
- 卵スープ

卵スープの作り方

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
鶏卵		20	1 豚骨でスープをとる。
豚肉	こま	10	2 豆腐を切り、流水に通す。
木綿豆腐	1 cm角	10	3 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
たまねぎ	うす	20	4 にんじん・たまねぎを切る。
ほうれんそう	2 cm	8	5 鶏卵を割る。
にんじん	せん	5	6 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
でんぷん		1	7 にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら豆腐を入れ、調味する。
しょうゆ		1	8 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れる。
塩		0.75	9 ほうれんそうを入れる。
こしょう		0.03	
豚骨		10	
水		120	