

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	キャベツ	40
じゃがいも	こまつな	9
たまねぎ	しょうゆ	1.5
にんじん	塩	0.1
しらたき		
米油		
しょうゆ		
砂糖		
みりん		
酒		
塩		
水		

※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

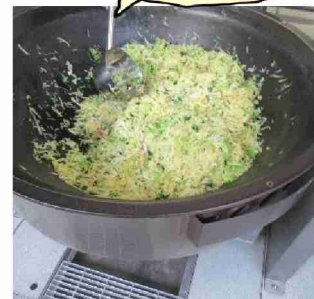


キャベツをゆでます



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



## 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



- だしをとる。
- 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- こまつなを切り、ゆでる。
- にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 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。
- だし汁を入れて調味し、煮る。
- 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。



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	1cm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	2cm	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	