

横浜市立日野小学校の給食



はいがごはん
 ポークカレー あまずあえ
 ブルーンはっこうにゅう

●ポークカレー		●甘酢あえ	
豚肉	20	切干しだいこん	6
じゃがいも	55	にんじん	3
たまねぎ	60	しょうゆ	2.3
にんじん	15	砂糖	1.5
しょうが	0.5	酢	2
にんにく	0.3		
米油	0.7	●ブルーンはっこう乳	200ml
小麦粉	8		
マーガリン	7		
カレー粉	1		
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	3		
しょうゆ	1.6		
塩	0.8		
水	80		



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



※給食室での作り方を紹介しています。

ポークカレー

- 1 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

甘酢あえ

- 1 切干しだいこんをもどして切り、下ゆでする。
- 2 にんじんを切り、下ゆでする。
- 3 調味料を煮立て、にんじん・切干しだいこんを入れる。

カレールーを作ります



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ポークカレーを作ります



切干しだいこんを下ゆでします



甘酢あえを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します





横浜市立日野小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
かつおのごまみそあえ
けんちん汁
焼きのり



かつおのごまみそあえの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		5
でんぶん		6
揚げ油(米油)		
炒りごま(白)		3
しょうが		0.9
しょうゆ		1.7
砂糖		1.4
甘みそ		6
酒		1
水		18

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160℃~170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



昆布でだしをとります



機械や包丁を使い、材料を切ります



凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし、揚げます



かつおのごまみそあえを作ります

けんちん汁を作ります



横浜市立日野小学校の給食

2021年
10月



献立名

中華丼 (麦ごはん) 牛乳 中華あえ



中華丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵缶		20
「むきえび		15
「酒		2
「いか(短冊)		10
「酒		1
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	35
にんじん	短冊	10
チンゲンサイ	2 c m	8
しょうが	みじん	0.6
米油		0.7
しょうゆ		2
砂糖		0.4
塩		0.6
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		20

給食室をのぞいてみよう



野菜裁断機で
にんじんを切ります



もやしをゆでます



中華あえを作ります

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 うずら卵缶をザルにあげる。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ・にんじん
たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえび・いかを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め
豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの
順に炒め、キャベツを加え、炒める。
- 5 えび・いかを入れ、火が通ったら
水を入れ、うずら卵・調味料・
チンゲンサイを入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

中華丼の具を
作ります



横浜市立日野小学校の給食

2020年
9月

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



カレービーンズシチュー		
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	50
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.55
水		50

給食室の様子



機械や包丁を使い、
野菜を切ります

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。



カレールーを
作ります

コーンサラダを
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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・にんにく・たまねぎ・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 カレールーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。



カレービーンズ
シチューを作ります

横浜市立日野小学校の給食

2019年



ぶどうパン 牛乳 きのこスパゲティ フレンチサラダ チーズ



きのこスパゲティ

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(ルー)		20
たまねぎ	うす	35
ほうれんそう	2cm	10
しめじ		12
えのきたけ	2cm	8
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.1
塩		0.7
黒こしょう		0.03

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 えのきたけを切り、しめじはほぐす。
- 4 たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、しめじ・えのきたけを入れる。
- 6 まぐろ油漬を入れ、調味する。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。



横浜市立日野小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
もやし		40
きゅうり	2mm輪	10
にんじん	せん	5
ごま(白)	切る	2
◆しょうゆ		2
◆砂糖		1
◆酢		2
◆塩		0.2
ごま油		0.2
ラー油		0.05

中華あえの作り方

- 1 甘酢を作る。
- 2 ごまを炒って、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・ラー油を入れあえる。

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。



5月19日（木）

横浜市立日野小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・煮魚
- ・即席漬
- ・呉汁

煮魚の作り方

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
いわし		40	1 しょうがを切る。
しょうが	せん	1	2 調味料と水を煮立たせ、しょうがといわしを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
しょうゆ		3.5	
砂糖		2.8	
酢		1.5	3 煮汁が上がったら、落とし蓋をし、鍋を回転させながら中火～弱火で煮る。
酒		2	
水		2	4 煮えたら火を止め、冷ます。