

# 横浜市立平戸台小学校の給食



ごはん	ぎゅうにゅう		
はるまき	ゆでやさい		
タンタンスープ			
●春巻		しめじ	5
春巻	60	しょうが	0.3
揚げ油（米油）		にんにく	0.2
●ゆで野菜		はるさめ	3
もやし	40	ごま油	0.5
にんじん	5	トウバンジャン	0.2
ごま油	0.2	ごま（白）	2.5
塩	0.25	しょうゆ	1
●タンタンスープ		淡色辛みそ	3
豚肉（ひき）	10	酒	0.3
キャベツ	25	塩	0.5
にんじん	10	豚ガラスープ	10
ねぎ	10	水	90
こまつな	9		

※給食室での作り方を紹介しています。

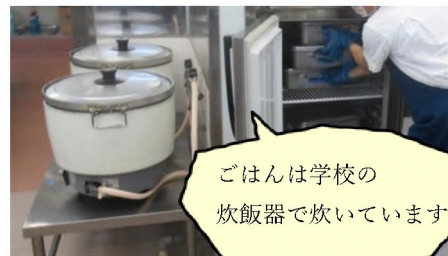


給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で  
3回洗います



機械や包丁を使い、  
野菜を切ります



ごはんは学校の  
炊飯器で炊いています



もやしをゆでます



春巻を揚げます

タンタンスープ  
を作ります





# 横浜市立平戸台小学校の給食



## 中華丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵 (缶)		18
□ むきえび		15
□ 酒		1
□ いか (短冊)		10
□ 酒		1
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	30
にんじん	短冊	10
チンゲンサイ	2 c m	8
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		2.7
砂糖		0.4
塩		1
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぶん		3
水		25



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



ごはんは学校の炊飯器で炊いています



中華あえを作ります

中華丼の具を作ります

- 1 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ (葉もとに分ける)・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、チンゲンサイのもと・キャベツを加え、炒める。
- 5 むきえび・いかを入れ、火が通ったら水を入れ、うずら卵・調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
- 6 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



# 横浜市立平戸台小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 チリコンカーン かんぴょうのソテー



きょうはくしつ  
給食室をのぞいてみよう

かんぴょうのソテー		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	30
スイートコーン(ホール)		10
かんぴょう	2 c m	3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
しょうゆ		0.3
塩		0.25
黒こしょう		0.02

## 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 かんぴょうをもどして切り、ゆでる。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあげる。
- 3 キャベツ・にんにくを切り、キャベツは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 5 かんぴょう・キャベツ・コーンを加え、調味する。



たまねぎの皮をむきます



小麦粉をから炒りします



ごはんを炊きます



だいずをゆでます



チリコンカーンを作ります

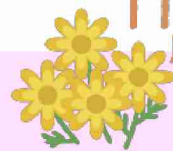


かんぴょうのソテーを作ります

# 横浜市立平戸台小学校の給食

2020年

11月



献立名 麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ ぶどう豆 沢煮椀



沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		5
だいこん	せん	12
にんじん	せん	9
みずな	3 c m	8
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.6
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		120

## 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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・だいこんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

## 給食室の様子



だいずをゆでます



野菜を切ります

ごはんは学校で炊いています



ぶどう豆を作ります



だしをとります



沢煮椀を作ります



あじにでんぷん・米粉をまぶし、油で揚げます



# 横浜市立平戸台小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 ビビンバ(肉・ひじきのナムル) はるさめスープ



給食室の様子



ビビンバ		
材料名	切り方	1人分(g)
ビビンバ(肉)		
牛肉浜ビーフ		45
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米白絞油(炒め油)		0.7
◆しょうゆ1.8L		3
◆砂糖(上白)		1.2
◆酒		1
◆コチジャン		1.1
ビビンバ(ひじきのナムル)		
もやし		35
こまつな	2cm	9
にんじん	せん	3
◆ひじき		1
◆しょうゆ1.8L		0.8
◇にんにく	みじん	0.1
◇しょうゆ1.8L		3
◇砂糖(上白)		1
◇穀物酢		1
炒りごま(白)	切る	3
食塩		0.15
ごま油		0.4

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)

＜肉＞

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、牛肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

＜ひじきのナムル＞

- 1 ひじきをもどし、ゆでて水をきり、下味をつける。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 にんにくを切る。
- 4 にんにく・甘酢を煮立たせる。
- 5 こまつなを切り、ゆでる。
- 6 もやしをゆでる。
- 7 にんじんを切り、加熱処理する。
- 8 配食直前に野菜の水をきり、塩をふりひじき・甘酢・ごま・ごま油を入れてあえる。

# 横浜市立平戸台小学校の給食



## ●献立名●

はいがごはん 牛乳 ひじきごはんの具 きびなごフライ けんちん汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		10

## ひじきごはんの具の作り方

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)

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 9日 (木)

## 横浜市立平戸台小学校の給食

E ブロック



## 【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 豚肉と切干し  
だいこんの煮物
- みそ汁
- 焼きのり



## 豚肉と切干しだいこんの作り方

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	可食量 g	作り方
豚肉		30	【豚肉と切干しだいこんの煮物】 1 切干しだいこんをもどし切る。 2 こまつなを切り、ゆでる。 3 にんじんを切る。 4 ごまを切る。 5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・ にんじんを炒め、水と調味料を入れ 煮含める。 6 ごま・こまつなを入れ、火を止める。
にんじん	せん	10	
こまつな	2cm	6	
切干しだいこん	2cm	6	
ごま(白)	切る	2.5	
米油		0.5	
しょうゆ		4.8	
砂糖		2.3	
みりん		1	
水		5	