

ごはん 牛乳 さばのあんかけ ごまじょうゆあえ すまし汁



さばのあんかけ

材料名	切り方	1人分 g
さば		60
でんぷん		1.5
米粉		1.5
揚げ油（米油）		6
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2.5
◆みりん		0.5
◆でんぷん		0.3
◆水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 たれを作る。
- 2 さばにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 3 さばが熱いうちにたれをからめる。

昆布・削り節でだしをとります



野菜は流水で3回洗います



もやしをゆでます



ごまじょうゆあえを作ります



すまし汁を作ります



さばのあんかけを作ります



保土ヶ谷小学校

September 9月 の給食

はいがごはん 牛乳
豚肉と野菜のしょうが炒め
沢煮椀
納豆



沢煮椀		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（細）		10
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さががき	8
みずな	2 c m	5
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
食塩		0.6
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		120

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	削り節・昆布でだしをとる。
2	みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
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	ごぼう・にんじんを入れる。
6	えのきたけを入れ、煮えたら調味し、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。



機械や包丁を使い、野菜を切ります



豚肉と野菜のしょうが炒めを作ります



沢煮椀を作ります



横浜市立保土ヶ谷小学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう
ツナそぼろ あげだいず
さわにわん

●ツナそぼろ	●沢煮碗	
まぐろ油漬（フレ	豚肉（細）	10
まぐろ水煮（フレ	だいこん	10
凍り豆腐（細）	ねぎ	10
にんじん	にんじん	8
しょうが	えのきたけ	8
しょうゆ	みずな	5
砂糖	しょうが	0.3
酒	しょうゆ	1
水	塩	0.7
●揚げだいず	でんぷん	0.5
だいず（水煮）	削り節・だし昆布・水	120
でんぷん		
揚げ油（米油）		
塩		0.1

※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

野菜裁断機でにんじん、
ねぎを切ります

揚げだいずを作ります

ツナそぼろを
作ります

ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。
（汁も使用する）
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ
火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・
水煮・凍り豆腐を入れ、
汁がなくなるまで炒りつける。

揚げだいず

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 塩を炒る。
- 3 だいずにでんぷんをまぶし、油の温度
170℃～180℃で揚げる。
- 4 塩をふり配食する。

沢煮碗

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・にんじん・えのきたけ・ねぎ・
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 だいこん・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、
水溶きでんぷんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずな・ねぎを入れる。

沢煮碗を作り、クラスごとの
食缶に秤で量って配食します



横浜市立保土ヶ谷小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
肉じゃが
からししょうゆあえ
だいずとじゃこの炒り煮

肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.2
みりん		1
塩		0.1
水		5

- 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。

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



調味料を量っておきます



こまつなをゆで、流水で冷まします

だいずとじゃこの炒り煮を、クラスごとの食缶に秤で量って配食します

肉じゃがを作ります



からししょうゆあえを作ります

横浜市立保土ヶ谷小学校の給食

4月

2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 豚汁



きょうしつ

給食室をのぞいてみよう



下処理室で野菜の皮をむき、流水で3回洗います



豚汁に入れる豆腐は6kg(約15丁)です



機械や包丁を使い、材料を切ります



こんにゃくを短冊切りにして下ゆでします



ツナそぼろを作ります



豚汁を作ります



ツナそぼろ		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレク)		35
まぐろ水煮(フレク)		20
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		1.5
砂糖(上白)		1.3
みりん		0.3
酒		1

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 まぐろ水煮をボールにあける。
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・油漬を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

横浜市立保土ヶ谷小学校の給食

2020年



献立名 ソフトフランスパン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
じゃがいも	1.5 c m角	55
たまねぎ	1.5 c m角	50
キャベツ	短冊	45
にんじん	乱	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		0.8
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60

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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープに豚肉を入れ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 4 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 5 パセリを入れる。

給食室の様子



野菜を切ります



回転釜で作ります



魚フライの中心まで温度が上がっているか確認しています



調味料を入れます



横浜市立保土ヶ谷小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 さわらのあんかけ ジャがいもの炒め物 呉汁



給食室の様子



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	3mmいちょう	5
ごぼう	さがき	5
淡色辛口みそ		6
赤色辛口みそ		2
削り節・水		110

呉汁の作り方

- 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 だいずは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。

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。



6月8日（月）

横浜市立保土ヶ谷小学校



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と切り干し
だいこんの煮物
- ・みそ汁
- ・納豆

