

ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 魚のから揚げ 沢煮椀



ひじきごはんの具		
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	12
ひじき		2
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		0.5
水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 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 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。
（汁が少し残る程度）
- 7 ごまを入れる。



豚肉が届き、重さを確認して受け取ります



削り節でだしをとります



フードカッターでごまを切ります



ひじきごはんの具を作ります



魚（スメルト）のから揚げを作ります



沢煮椀を作ります



本町小学校

6月 June

の給食

- 麦ごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- じゃがいもの炒め物
- 沢煮椀



沢煮椀		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（細）		10
ねぎ	ななめ	10
にんじん	せん	10
みずな	2 c m	8
ごぼう	さががき	8
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
食塩		0.7
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。



じゃがいもの芽を取り除きます



じゃがいもの炒め物を作ります



しょうがの皮をむきます

沢煮椀を作ります



昆布・削り節でだしをとります

ツナそぼろを作ります



横浜市立本町小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
さばのみそに いそかあえ			
けんちんじる			
●さばのみそ煮		●けんちん汁	
さば	60	木綿豆腐	20
しょうが	1.2	油揚げ	5
しょうゆ	1	だいこん	10
砂糖	3.3	にんじん	8
淡色辛みそ	2.5	ごぼう	8
赤色辛みそ	2	ねぎ	8
みりん	1.8	こんにゃく	5
酒	1	ごま油	0.5
水	10	しょうゆ	3.5
●磯香あえ		塩	0.35
キャベツ	50	削り節・だし昆布・水	110
きざみのり	0.3		
しょうゆ	1.4		
塩	0.2		

※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

さばのみそ煮

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

磯香あえ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 きざみのりを弱火でから炒りする。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりを入れ、しょうゆであえる。

けんちん汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、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 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、煮る。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。



油揚げを熱湯に通し油抜きします



キャベツをゆでます



さばのみそ煮を作ります



磯香あえを作ります



昆布・削り節でだしをとります



けんちん汁を作ります





横浜市立本町小学校の給食



変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		10
凍り豆腐		5
じゃがいも	1.5 cm角	50
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	15
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		1.8
みりん		1.2
水		25

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



給食室をのぞいてみよう



じゃがいもを揚げます



ピーマンをゆでます



茎わかめスープを作ります



変わり五目豆を作ります



横浜市立本町小学校の給食

2021年
5月



献立名

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ ぶどう豆 みそ汁 手巻きのり



ツナそぼろ

材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレク)		40
凍り豆腐(細)		3
にんじん	みじん	12
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		2.3
砂糖		1.5
酒		1
水		3

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 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 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・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

給食室をのぞいてみよう



野菜を切ります



調味料を量っておきます



削り節でだしをとります



こまつなを下ゆでします



ぶどう豆を作ります



ツナそぼろを作ります



だいずをゆでます



みそ汁を作ります



みそをだして溶いておきます



横浜市立本町小学校の給食

2020年



献立名 はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ



給食室の様子

チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1cm角	35
トマト(缶)		30
にんじん	1cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シエル)		8
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		0.8
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15



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 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。



だいずをやわらかくゆでます

野菜を切ります



調味料を量っておきます



サラダのキャベツを加熱処理します



チリコンカーンを作ります



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

横浜市立本町小学校の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 メヒカリフライ みそ汁



ひじきごはんの具		
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	15
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.5
みりん		1
酒		0.5
塩		0.2
水		10

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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 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・水・凍り豆腐・油揚げを入れ煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。



横浜市立本町小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 夏野菜のカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	25
たまねぎ	1.5cm角	40
かぼちゃ	1.5cm角	20
トマト	1.5cm角	20
なす	1cm半月	8
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆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		2
しょうゆ		2
塩		1
水		80

夏野菜のカレーの作り方

- 1 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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る。豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 ルー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

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16日(木)

横浜市立本町小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- 黒パン
- 牛乳
- あじフィレフライ
- 卵とトマトのスープ
- ボイルドキャベツ



卵とトマトのスープの作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
鶏卵		20	【卵とトマトのスープ】 1 豚骨でスープをとる。 2 豆腐を切り、流水に通す。 3 こまつなを切り、下ゆでする。 4 トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。 5 しょうがをすり、汁にする。 6 鶏卵を割る。 7 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。 8 たまねぎを入れ、煮えたらトマト・えのきたけを入れ調味し、豆腐を入れる。 9 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れる。 10 糸寒天を洗い、しぼる。 11 しょうが汁・糸寒天を入れる。 12 こまつなを入れ火を止める。
木綿豆腐	1cm角	15	
豚肉(細)		10	
トマト	1.5cm角	20	
たまねぎ	うす	15	
えのきたけ	2cm	5	
こまつな	2cm	5	
しょうが	汁	0.3	
糸寒天		0.5	
しょうゆ		1	
塩		1	
こしょう		0.02	
でんぷん		1	
豚骨・水		120	