

横浜市立本郷台小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう	
ふくめに おひたし	
のりのつくだに	
●ふくめ煮	●おひたし
鶏肉 30	キャベツ 45
うずら卵（缶） 20	こまつな 9
凍り豆腐 5	しょうゆ 1.4
さといも 40	塩 0.1
にんじん 20	●のりのつくだ煮
しょうゆ 4.5	きざみのり 1.5
砂糖 1.8	しょうゆ 2.2
みりん 1.5	砂糖 0.1
酒 1	みりん 2.5
塩 0.2	削り節・水 15
削り節・水 30	

※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

ふくめ煮

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 だし汁を煮立て、鶏肉・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 6 さといも・凍り豆腐を入れる。
- 7 うずら卵を入れて煮含める。

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。

のりのつくだ煮

- 1 だしをとる。
- 2 のりをだし汁に30分以上つける。
- 3 調味料を加え、弱火で煮つめる。



さといもの皮をむきます



こまつなをゆでます



うずら卵缶を開けます

おひたしを作ります



ふくめ煮を作ります





横浜市立本郷台小学校の給食



タンタンスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉 (ひき)		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	3
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
炒りごま (白)		2
しょうゆ		1
淡色辛みそ		3
酒		0.3
塩		0.6
豚ガラスープ		20
水		90

給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、野菜を切ります



もやしをゆでます



ゆで野菜を作ります

こまつなを下ゆでします



タンタンスープを作ります

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそと混ぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、豚ガラスープ・水を入れて煮立ったら、にんじんを加える。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



春巻を揚げます
中まで火が通っているか温度を確認します



横浜市立本郷台小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁



きんぴら		
材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	さがぎ	20
にんじん	せん	10
つきこんにやく	3 c m	10
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.3
砂糖		1
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
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 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにやく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れる。

きゅうしょくしつ
給食室をのぞいてみよう



削り節で
だしをとります



ハンバーグは凍った
状態で学校に届きます



和風ソースを作り
ハンバーグにかけます

回転釜に湯を沸かし、
ハンバーグを蒸します
中まで火が通っているか
温度を確認します



きんぴらを作ります

みそ汁を作ります



横浜市立本郷台小学校の給食

2020年



献立名 ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ



給食室の様子

変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		34
豚肉		15
凍り豆腐		2
じゃがいも	1.5cm角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

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 だいずを別容器にあける。
- 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°C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。

※この日は乾燥だいずをゆでて使いました。



材料を切ります

だいずがやわらかくなるまでゆでます



じゃがいもを油で揚げます



回転釜で、変わり五目豆、茎わかめスープを作ります



横浜市立本郷台小学校の給食

2019年



●献立名●

チキンライス（麦ごはん） 牛乳 コーンスープ みかん



給食室の様子

コーンスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
豚肉		10
たまねぎ	うす	15
にんじん	せん	10
スイートコーン(ホール)		10
ほうれんそう	2cm	9
しょうゆ		0.7
酒		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		10
水		100

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)をザルにあける。
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 釜に水・豚肉を入れて煮立て、アクを取り、チキンブイヨンを入れる。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、煮えたらコーンを入れ調味する。
- 8 水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 ほうれんそうを入れる。



横浜市立本郷台小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 魚のから揚げ いろいろ根菜みそ汁



給食室の様子



きゅうしょくいただきます

きょうの献立	
主食	麦ごはん
主菜	魚のから揚げ
副菜	ひじきごはんの具
副菜	いろいろ根菜みそ汁
乳類	牛乳

いろいろ根菜みそ汁

いろいろ根菜みそ汁は、家庭の「さかえの野菜」めしあがれ！「レンジ野菜」に高橋されたメニューです。根菜とは「土の中でできる野菜」のことです。24種類ある「さかえの野菜」の単のだいこん・にんじん・ごぼうなどの根菜を使った具だくさんのみそ汁です。

こんたでの器前通り、いろいろがきれいですね。

だいこん にんじん ごぼう

いろいろ根菜みそ汁の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 だいこん・にんじん・ねぎ・さつまいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 しめじをほぐす。
- 6 だし汁にごぼう・だいこん・にんじん・さつまいも・しめじを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げ・みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	短冊	5
さつまいも	8mmいちよう	20
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	5mmいちよう	10
こまつな	2cm	9
ごぼう	半割うすななめ	8
ねぎ	小口	8
しめじ	ほぐす	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110



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13日(火)

横浜市立本郷台小学校の給食

H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 豚骨でスープを作る。
豚肉	小間	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	