

横浜市立本宿小学校の給食



| | | |
|-------------|-----|-----------|
| ごはん ぎゅうにゅう | | |
| さばのみそに きんぴら | | |
| のっぺい汁 | | |
| ●さばのみそ煮 | 砂糖 | 1 |
| さば | 60 | 酒 0.7 |
| しょうが | 1.2 | 水 3 |
| しょうゆ | 1 | |
| 砂糖 | 3.5 | ●のっぺい汁 |
| 淡色辛みそ | 3 | 鶏肉 10 |
| 赤色辛みそ | 1.8 | さといも 15 |
| みりん | 1.4 | だいこん 20 |
| 酒 | 1 | にんじん 10 |
| 水 | 10 | ねぎ 10 |
| | | しめじ 5 |
| ●きんぴら | | しょうゆ 3 |
| ごぼう | 25 | 塩 0.35 |
| にんじん | 10 | でんぶん 1 |
| ごま（白） | 2 | 削り節・水 105 |
| ごま油 | 0.5 | |
| しょうゆ | 2.1 | |

※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



野菜は流水で
3回洗います



さといも・しょうが
の皮をむきます



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。

きんぴら

- 1 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 2 ごま油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
- 3 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 4 ごまを入れる。

のっぺい汁

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこん・さといもを切る。
- 3 しめじはほぐす。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・だいこん・しめじ・さといもを入れ、煮えたら調味する。
- 6 水溶きでんぶんを入れ、ねぎを入れる。



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



削り節で
だしをとります



きんぴらを
作ります



のっぺい汁を作ります



さばのみそ煮を
作ります





横浜市立本宿小学校の給食



ほうとうの作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|----------|---------|--------|
| ほうとう (冷) | | 30 |
| 豚肉 | | 10 |
| 油揚げ | 短冊 | 5 |
| かぼちゃ(冷) | | 20 |
| だいこん | 5mmいちょう | 10 |
| ねぎ | ななめ | 10 |
| こまつな | 2cm | 9 |
| にんじん | 3mmいちょう | 5 |
| ごぼう | さががき | 5 |
| しょうゆ | | 1 |
| 淡色辛みそ | | 5 |
| 赤色辛みそ | | 1 |
| 削り節・水 | | 120 |

- だしをとる。
- ほうとう・かぼちゃを別容器にあける。
- 油揚げを油抜きし、切る。
- こまつなを切り、下ゆでする。
- 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。
- だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



にんじん・だいこんの皮をむきます



さばのあんかけを作ります



みそを溶いておきます

ほうとうを作ります



横浜市立本宿小学校の給食

2021年
5月



献立名

親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 甘夏みかん



| 親子丼の具 | | |
|---------|---------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 鶏卵 | | 35 |
| 鶏肉 | | 20 |
| 凍り豆腐(細) | | 2 |
| たまねぎ | うす | 40 |
| にんじん | 5mmいちょう | 10 |
| 糸みつば | 2 c m | 3 |
| しょうゆ | | 3 |
| 砂糖 | | 1.3 |
| みりん | | 1 |
| 塩 | | 0.3 |
| 削り節・水 | | 5 |

給食室をのぞいてみよう



甘夏みかんを
1/4に切ります



にんじん・たまねぎの
皮をむきます



野菜を切ります



削り節でだしをとります



みそを溶いて
おきます



親子丼の具を
作ります



みそ汁を作ります



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 だしをとる。
- 2 糸みつば・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 8 糸みつばを入れる。

横浜市立本宿小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め ジャがいものそぼろ煮



給食室の様子

| 豚肉と野菜のしょうが炒め | | |
|--------------|-------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 豚肉 | | 35 |
| キャベツ | 短冊 | 50 |
| たまねぎ | うす | 30 |
| こまつな | 2 c m | 9 |
| にんじん | せん | 7 |
| しょうが | みじん | 2 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 3 |
| みりん | | 1 |
| 酒 | | 1 |
| 塩 | | 0.2 |
| でんぷん | | 1 |
| 水 | | 1.5 |

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 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 キャベツを入れて、調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



野菜裁断機や包丁で、野菜を切ります



キャベツを下ゆでします

じゃがいものそぼろ煮をクラスごとの食缶に秤で量って配食します



豚肉と野菜のしょうが炒めを作ります



横浜市立本宿小学校の給食

2019年



●献立名●

親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 あまなつみかん



親子丼の具

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|---------|---------|--------|
| 鶏卵 | | 35 |
| 鶏肉 | | 20 |
| 凍り豆腐(細) | | 3 |
| たまねぎ | うす | 40 |
| にんじん | 5mmいちよう | 10 |
| 糸みつば | 2cm | 3 |
| しょうゆ | | 3.5 |
| 砂糖 | | 1.3 |
| みりん | | 1 |
| 塩 | | 0.35 |
| 削り節・水 | | 5 |

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 だしをとる。
- 2 糸みつば・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもとし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 8 糸みつばを入れる。



●献立名●

カレーピラフ（はいがごはん） 牛乳 わかめサラダ クリームスープ



給食室の様子



| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|----------|---------|--------|
| 鶏肉 | | 25 |
| たまねぎ | みじん | 50 |
| にんじん | みじん | 15 |
| エリンギ | 四つ割いちょう | 3 |
| 米油 | | 0.5 |
| トマトケチャップ | | 3 |
| ウスターソース | | 1.5 |
| 塩 | | 0.6 |
| カレー粉 | | 0.5 |

カレーピラフの具の作り方

- 1 たまねぎ・にんじん・エリンギを切る。
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉・にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。
- 3 調味料を入れて煮込む。

わかめサラダの作り方

- 1 甘酢を作る。
- 2 わかめを切り、加熱処理する。
- 3 キャベツを切り、加熱処理する。
- 4 スイートコーン(ホール)はザルにあける。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、コーンわかめ・甘酢を入れてあえる。
- 6 ちりめんじゃこを熱湯に通し、ごま油で炒め、配食する。

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|--------------|-----|--------|
| キャベツ | せん | 45 |
| スイートコーン(ホール) | | 8 |
| わかめ(生) | 2cm | 3 |
| ◆しょうゆ | | 1.8 |
| ◆砂糖 | | 0.8 |
| ◆酢 | | 1.7 |
| ◆塩 | | 0.2 |
| ◇ちりめんじゃこ | | 3 |
| ◇ごま油 | | 0.3 |



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

2月 24日 (金)

横浜市立本宿小学校の給食 Cブロック



【献立名】

- 黒パン
- 牛乳
- 米粉シチュー
- ごぼうソテー
- いよかん

米粉シチューの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

| 材 料 | 切り方 | 一人分 g | 作り方 |
|-------|----------|-------|--|
| 鶏肉 | | 30 | 1 こまつなを切り、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、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。 4 材料が煮えたら、牛乳・豆乳を入れ調味し、水でといた米粉を入れる。 5 こまつな・とかしバターを入れる。 |
| じゃがいも | 1.5 cm角 | 40 | |
| たまねぎ | 1.5 cm角 | 50 | |
| にんじん | 7 mmいちょう | 15 | |
| こまつな | 2 cm | 9 | |
| 米油 | | 0.7 | |
| 牛乳 | | 30 | |
| 豆乳 | | 30 | |
| 塩 | | 0.9 | |
| こしょう | | 0.02 | |
| 米粉 | | 4 | |
| バター | | 0.5 | |
| 水 | | 20 | |