

横浜市立本牧小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
タッカルビ		
トックスープ		
●タッカルビ	●トックスープ	
鶏肉	豚肉	5
さつまいも	もやし	10
たまねぎ	ねぎ	10
キャベツ	こまつな	9
しょうが	にんじん	5
にんにく	トック	10
米油	しょうゆ	1.3
しょうゆ	塩	0.7
砂糖	こしょう	0.02
塩	ごま油	0.2
コチジャン	チキンブイヨン	20
ごま油	水	105
チキンブイヨン		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

肉に骨などが入っていないか、検品しながら専用容器に移し替えます



野菜は流水で3回洗います

タッカルビ

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 キャベツを切り、下ゆでする。
- 3 たまねぎ・にんにく・しょうが・さつまいもを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、鶏肉を炒める。
- 5 たまねぎ・さつまいもを炒める。
- 6 チキンブイオンを入れる。
- 7 材料が煮えたら、調味する。
- 8 キャベツを入れる。
- 9 ごま油を入れる。

トックスープ

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 ねぎ・にんじんを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 5 チキンブイオン・にんじんを入れ、煮えたら調味する。
- 6 もやし・ねぎを入れる。
- 7 トックを入れる。
- 8 こまつな・ごま油を入れる。

トックスープを作ります

タッカルビを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します





横浜市立本牧小学校の給食



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

- 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。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

もやしをゆでます

ゆで野菜を作ります

春巻を揚げます

タンタンスープを作ります

横浜市立本牧小学校の給食



2021年



献立名

ココアブレッド 牛乳 いんげん豆のクリームシチュー 野菜ソテー グレープゼリー



いんげん豆のクリームシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	40
いんげん豆ペースト		30
にんじん	7mmいちょう	10
ブロッコリー	小房に分ける	7
米油		0.7
小麦粉		2
バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

給食室をのぞいてみよう



野菜を切ります



ホワイトルーを作ります



いんげん豆のホワイトシチューを作ります



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 いんげん豆ペーストを別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 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。
- 6 煮えたら、いんげん豆ペーストを入れ調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 8 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 9 ブロッコリーを入れる。



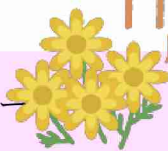
野菜ソテーを作ります



横浜市立本牧小学校の給食

2020年

11月



献立名 はいがパン 牛乳 サーモンフライ 野菜のスープ煮 りんごゼリー



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	1.5 c m角	30
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	1.5 c m角	40
にんじん	1 c mちょう	20
かぶ	くし	15
しょうゆ1.8L		1
酒		1
食塩		0.85
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・にんじん・かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープにたまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れる。
- 4 煮えたらかぶ・キャベツ・調味料を入れ煮込む。

給食室の様子



野菜裁断機でキャベツを切ります

豚骨でスープを作ります

にんじんの皮をむきます

野菜のスープ煮を作ります

サーモンフライを揚げます
中まで火が通っているか確認します



横浜市立本牧小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぶり野菜の担々スープ



給食室の様子



たっぶり野菜の担々スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		10
キャベツ	短冊	20
こまつな	2cm	10
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmちょう	10
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	2
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆ごま(白)		2
◆しょうゆ		1
◆酒		0.3
◆淡色辛みそ		3
塩		0.6
豚骨・水		110

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 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・みそとまぜておく。
- 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、スープ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。

横浜市立本牧小学校の給食

11月 2018

●献立名●

はいがパン 牛乳 ビーンズシチュー ごぼうソテー いちごヨーグルト



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	20
にんじん	せん	10
スイートコーン(ホール)		10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.5
塩		0.25
こしょう		0.02

ごぼうソテーの作り方

- 1 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 2 にんじん・にんにく・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。
- 4 火が通ったら、コーンを入れ、調味する。



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1日(月)

横浜市立本牧小学校



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- 豚汁
- ぶどう豆

