

横浜市立星川小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう		
とりごぼうごはんのぐ		
さわらのあんかけ すまし汁		
●鶏ごぼうごはんの具	米粉	1
鶏肉	10 揚げ油（米油）	
油揚げ	4 しょうゆ	2.8
凍り豆腐（細）	2 砂糖	2
ごぼう	15 みりん	0.75
にんじん	10 でんぷん	0.3
ごま（白）	2 削り節・水	12
米油	0.5 ●すまし汁	
しょうゆ	2.1 うずら卵（缶）	18
砂糖	1 ねぎ	10
酒	1.5 こまつな	9
塩	0.1 えのきたけ	5
削り節・水	5 しょうゆ	0.4
●さわらのあんかけ	塩	0.8
さわら	40 削り節・だし昆布・水	
でんぷん	2	120

※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

ごぼうの皮をむきます



野菜は流水で
3回洗います



機械や包丁を使い、
野菜を切ります

さわらのあんかけ
を作ります



さわらのあんかけ

- 1 だしをとる。
- 2 たれを作る。
- 3 さわらにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 さわらが熱いうちにたれをからめる。

すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、煮えたら調味する。
- 6 うずら卵を入れる。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

鶏ごぼうごはんの
具を作ります



すまし汁を
作ります





横浜市立星川小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
五目ずしの具
鶏肉の甘辛煮
すまし汁



五目ずしの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	8
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	5
かんぴょう	1 c m	2
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
酢		2
みりん		1
塩		0.4
水		10

- 1 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。
(汁が少し残る程度)
- 8 酢・さやいんげん・ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



しょうがの皮をむきます



昆布・削り節でだしをとります

機械や包丁を使い、材料を切ります



すまし汁を作ります



鶏肉の甘辛煮を作り、クラスごとの食缶に配食します



五目ずしの具を作ります



横浜市立星川小学校の給食

2021年
6月



献立名

ひじきごはん (ごはん) 牛乳 きびなごフライ 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	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.4
みりん		0.5
削り節・水		10

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 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



ひじきをもどします



野菜を切ります



きびなごフライを揚げます
中まで温度が上がっているか
測って確認します



ひじきごはんの具を
作ります

みそ汁を
作ります





横浜市立星川小学校の給食

献立名 ごはん 牛乳 あじのあんかけ ジャがいもの炒め物 かきたま汁



かきたま汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1cm角	20
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
えのきたけ	2cm	5
しょうゆ		0.8
塩		0.8
でんぷん		1
削り節・だし昆布・水		120

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 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 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁に調味料・豆腐を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、ねぎ・えのきたけを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室の様子



野菜を切ります



あじを揚げます
中まで火が通っているか、温度を確認します



昆布と削り節でだしをとります



じゃがいもの炒め物を作ります



かきたま汁を作ります



横浜市立星川小学校の給食

2019年



●献立名●

ロールパン 牛乳 カレービーンズシチュー ひじきサラダ 冷凍パイナップル



給食室の様子



カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	45
たまねぎ	1.5cm角	40
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.6
水		50

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 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。



横浜市立星川小学校の給食



●献立名●

はいがごはん ポークカレー わかめサラダ 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	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	7mmいちよう	15
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
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		3
塩		1
水		80

ポークカレーの作り方

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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。

6月25日(木)

横浜市立星川小学校



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- かわりきんぴら
- 呉汁
- こんぶの
つくだ煮

