

横浜市立市沢小学校の給食



ロールパン ぎゅうにゅう

ソースやきそば

ちゅうかあえ

●ソース焼きそば		●中華あえ	
むし中華めん	45	だいこん	40
揚げ油（米油）		にんじん	5
豚肉	20	ごま（白）	2
いか（短冊）	10	しょうゆ	1.7
酒	1	砂糖	0.8
キャベツ	50	酢	2
もやし	40	塩	0.1
たまねぎ	30	ごま油	0.2
にんじん	15		
にら	5		
青のり	0.2		
米油	0.7		
中濃ソース	5		
ウスターソース	8		
塩	0.4		
こしょう	0.02		

※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



ごまを炒り、
フードカッターで
切ります



甘酢を
作ります



中華あえを
作ります



中華めんを
揚げます



ソース焼きそば
を作ります





横浜市立市沢小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
鶏肉のたつた揚げ
ごましょうゆあえ
みそ汁



鶏肉のたつた揚げの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		65
しょうが		0.8
しょうゆ		3
酒		1
でんぷん		13
揚げ油(米油)		

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 鶏肉に下味をつける。
- 3 鶏肉にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの芽を取り除きます



もやしを下ゆでします



鶏肉のたつた揚げを作ります



ごましょうゆあえを作ります



みそ汁を作ります



横浜市立市沢小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 豚汁



ツナそぼろ		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレク)		35
まぐろ水煮(フレク)		20
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		1.5
砂糖(上白)		1.3
みりん		0.3
酒		1

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 まぐろ水煮をボールにあける。
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・油漬を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

きゅうしやくしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



削り節で
だしをとります



機械や包丁を使い
野菜を切ります



こまつなを
下ゆでします



ツナそぼろを
作ります

豚汁を作ります



横浜市立市沢小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 豚汁



豚汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 cm角	20
豚肉		10
じゃがいも	7mmいちよう	15
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	3mmいちよう	8
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	6
こまつな	2 c m	6
こんにやく	短冊	10
淡色辛みそ		6.5
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじん・じゃがいも・こんにやくを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



にんじん・じゃがいもの皮をむき
じゃがいもは芽を取ります

豆腐・こんにやくを切ります



削り節でだしをとります



出来上がりの温度を測ります



ツナそぼろを作っている様子

横浜市立市沢小学校の給食

2019年



●献立名●

ソフトフランスパン 牛乳 ホキフライ ラタトゥイユ 野菜スープ



給食室の様子

ラタトゥイユ		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		3
カットトマト (缶)		20
たまねぎ	1.5cm角	25
なす	8mmいちょう	15
ズッキーニ	8mmいちょう	15
ピーマン	1cm角	3
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.35
黒こしょう		0.02

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 カットトマト缶は汁ごと別容器にあける。
- 2 なす・ピーマン・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 4 ズッキーニ・なす・ピーマンを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。(汁がなくなるまで、よく煮つめる)



横浜市立市沢小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 五目ずしの具 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



回転釜で鶏肉を煮ているところ

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(手羽元)		2本
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.2
しょうゆ		4.6
砂糖		2.1
酢		4
みりん		1
酒		1.5
水		5

鶏肉の甘辛煮の作り方

- 1 にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にしょうが・にんにくと調味料・水を入れ、煮立たせる。
- 3 鶏肉を入れ、沸騰するまで強火で煮る。
- 4 煮汁があがったら、落としぶたをし、弱火で30分以上煮る。
- 5 煮えたら火を止め、冷ます。

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。



1月13日（水）

横浜市立市沢小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- さけそぼろ
- 白玉ぞう煮
- なます



白玉ぞう煮の作り方

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
しらたま(冷)		30	1 削り節・昆布でだしをとる。
鶏肉		10	2 こまつなを切り、下ゆでする。
なると	2mm輪	5	3 だいこん・さといもを切る。
さといも	1cm半月	20	4 なるとを切る。
だいこん	5mmいちよう	10	5 白玉だんごを別容器にあける。
こまつな	2cm	9	6 白玉だんごをかためにゆで、 水にさらす。
しょうゆ		3	
酒		1	7 だし汁に鶏肉を入れアクをとり、だいこん を入れる。煮えたら、さといもを入れ調味し なると・白玉だんごを入れる。
塩		0.6	
削り節(薄)		1	
だし昆布・水		120	8 こまつなを入れ、火を止める。