

横浜市立今井小学校の給食



くろパン ぎゅうにゅう
マカロニのクリームに
キャベツサラダ メロン

| | |
|-------------|----------------|
| ●マカロニのクリーム煮 | ●キャベツサラダ |
| マカロニ 25 | キャベツ 45 |
| 鶏肉 15 | 砂糖 0.7 |
| たまねぎ 50 | 酢 1.5 |
| にんじん 10 | 塩 0.35 |
| パセリ 0.3 | 黒こしょう 0.01 |
| 米油 0.7 | |
| 小麦粉 2 | ●メロン（赤肉） 1/12個 |
| バター 2 | |
| 牛乳 30 | |
| 豆乳 30 | |
| 脱脂粉乳 5 | |
| 粉チーズ 1 | |
| 塩 0.75 | |
| こしょう 0.02 | |
| 水 20 | |

※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

メロンの種を取り
1/12に切ります



野菜裁断機で
キャベツを切ります



マカロニのクリーム煮

- 1 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 8 パセリを入れる。

キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。



キャベツを
加熱処理します



ホワイトルー
を作ります



マカロニを
ゆでます



キャベツサラダ
を作ります

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

マカロニのクリーム煮
を作ります





横浜市立今井小学校の給食



沢煮椀の作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|-------|-------|--------|
| 豚肉(細) | | 10 |
| ねぎ | ななめ | 10 |
| にんじん | せん | 10 |
| みずな | 2 c m | 8 |
| えのきたけ | 2 c m | 8 |
| しょうが | | 0.3 |
| しょうゆ | | 1 |
| 塩 | | 0.8 |
| でんぶん | | 0.5 |
| 削り節・水 | | 120 |

- 1 だしをとる。
- 2 みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじんを入れる。
- 6 えのきたけを入れ、煮えたら調味し、水溶きでんぶん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



ごぼうの皮をむきます



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



きんぴらを作ります

こんにやくを下ゆでします



ちくわの磯辺揚げを作ります



沢煮椀を作ります

横浜市立今井小学校の給食

2021年
12月

2021年



献立名

親子丼 (はいがごはん) 牛乳 すまし汁 黒みつかん



| 親子丼の具 | | |
|---------|---------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 鶏卵 | | 40 |
| 鶏肉 | | 15 |
| 凍り豆腐(細) | | 3 |
| たまねぎ | うす | 35 |
| にんじん | 3mmいちょう | 10 |
| しょうゆ | | 3 |
| 砂糖 | | 1.5 |
| みりん | | 0.8 |
| 塩 | | 0.1 |
| 削り節・水 | | 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 だしをとる。
- 2 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。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



黒みつかんを作り
クラスごとに配食します



削り節でだしをとります



卵を1個ずつ確認
しながら割ります

すまし汁を
作ります



親子丼の具を作ります



親子丼の具を
クラスごとに配食します



横浜市立今井小学校の給食

2020年



献立名 ココアブレッド 牛乳 たらのクリーム煮 野菜ソテー グレープゼリー



| たらのクリーム煮 | | |
|----------|----------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| たら (角) | | 25 |
| 鶏肉 | | 10 |
| じゃがいも | 1.5 c m角 | 30 |
| たまねぎ | 1.5 c m角 | 40 |
| にんじん | 7mmちょう | 10 |
| ブロッコリー | | 10 |
| 米油 | | 0.7 |
| ◆小麦粉 | | 2 |
| ◆バター | | 2 |
| 牛乳 | | 30 |
| 豆乳 | | 30 |
| 脱脂粉乳 | | 5 |
| 塩 | | 0.7 |
| こしょう | | 0.02 |
| 水 | | 20 |

給食室の様子



ホワイトルー
を作ります



野菜を切ります



キャベツを
下ゆでします



野菜ソテーを
作ります



たらのクリーム煮
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 ブロッコリーを小房に分け、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 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。
- 5 煮えたら、たらを入れ、調味する。
- 6 ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 7 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 ブロッコリーを入れる。



横浜市立今井小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 煮魚 だいずの磯煮 沢煮椀



| 沢煮椀 | | |
|------------|------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 豚肉(細) | | 9 |
| みずな | 2cm | 10 |
| にんじん | せん | 10 |
| ごぼう | ささがき | 10 |
| ねぎ | 斜め | 10 |
| えのきたけ | 3cm | 7 |
| しょうが | | 0.3 |
| しょうゆ | | 1.5 |
| 塩 | | 0.8 |
| でんぷん | | 0.5 |
| 削り節・だし昆布・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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・ねぎ・にんじん・ごぼう えのきたけを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れ、えのきたけ・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

給食室の様子



横浜市立今井小学校の給食



●献立名●

黒パン 牛乳 米粉シチュー ひじきサラダ ミックスフルーツ



給食室の様子



| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|--------|---------|--------|
| 鶏肉 | | 20 |
| じゃがいも | 2cm角 | 50 |
| たまねぎ | 2cm角 | 50 |
| にんじん | 8mmいちょう | 15 |
| さやいんげん | 2cm | 5 |
| しめじ | ほぐす | 4 |
| 米油 | | 0.7 |
| 牛乳 | | 30 |
| 豆乳 | | 20 |
| 塩 | | 0.9 |
| こしょう | | 0.02 |
| 米粉 | | 3.5 |
| 水 | | 15 |

米粉シチューの作り方

- 1 さやいんげんを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 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。
- 5 煮えたら、しめじ・牛乳・豆乳を入れ調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 6 さやいんげんを入れる。



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）

横浜市立今井小学校



【献立名】

- チーズパン
- 牛乳
- スパゲティ
ミートソース
- わかめサラダ

