

今宿小学校

11 November

の給食

ごはん 牛乳
はくさいの中華炒め
中華スープ
グレープゼリー



はくさいの中華炒め		
材料	切り方	1人分 g
牛肉		40
はくさい	短冊	45
にんじん	短冊	10
ねぎ	ななめ	10
はるさめ	3 cm	4
ごま油		0.5
しょうゆ		1.3
食塩		0.45
黒こしょう		0.01
でんぶん		0.4
水		1



作り方		※給食室での作り方を紹介しています。
1	はくさいを葉とともに分けて切る。	
2	ねぎ・にんじんを切る。	
3	はるさめをもどし、切る。	
4	ごま油を熱し、牛肉を炒め、にんじん・ねぎ・はくさいのもとの順に炒める。	
5	はくさいの葉を入れ、調味し、はるさめを入れる。	
6	水溶きでんぶんでとろみをつける。	



横浜市立今宿小学校の給食

4月



むぎごはん ぎゅうにゅう

ひじきごはんの具

メヒカリフライ みそ汁

●ひじきごはんの具	●メヒカリフライ	50
油揚げ	5	メヒカリフライ
凍り豆腐（細）	3	揚げ油（米油）
にんじん	12	●みそ汁
ひじき	2	キヤベツ
ごま（白）	2	たまねぎ
米油	0.5	こまつな
しょうゆ	3.5	淡色辛みそ
砂糖	1.5	赤色辛みそ
みりん	0.5	削り節・水
削り節・水	10	115

※給食室での作り方を紹介しています。

ひじきごはんの具

- 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 凍り豆腐をもどし、しぶる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
- 8 ごまを入れる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 キヤベツ・たまねぎを切る。
- 4 だし汁にたまねぎを入れて煮る。
- 5 煮えたらキヤベツを入れ、みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



油揚げを熱湯に通し油抜き
してからせん切りにします



削り節でだし
をとります



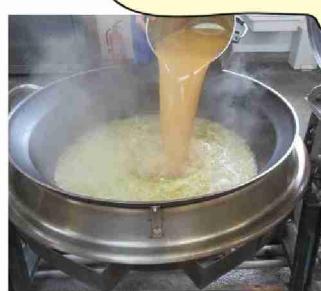
こまつなを
下ゆでします



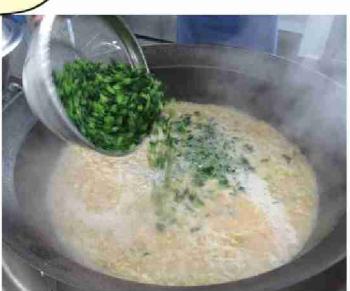
ひじきごはんの具
を作ります



メヒカリフライを揚げます
中まで火が通っているか
温度を確認します



みそ汁を作ります



横浜市立今宿小学校の給食



ポークカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5 cm角	50
たまねぎ	2 cm角	60
にんじん	5 mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
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		3
しょうゆ		1.7
塩		0.8
水		80

- にんじん・たまねぎ・じゃがいも・
しょうが・にんにくを切る。
- カレールーを作る。
- 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。
- 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。
- 煮えたら調味料を入れる。
- ルーを入れて弱火でよく煮込む。



給食室をのぞいてみよう



カレールーを
作ります



きゅうりを
加熱処理して
流水で冷ます



※加熱処理とは…
湯の温度85°C以上で
30秒以上ゆでること

ごま酢あえを
作ります



ポークカレーを
作ります



横浜市立今宿小学校の給食

2021年



献立名

チーズパン 牛乳 スパゲティトマトソース コーンサラダ



きゅうしょくじゅつ
給食室をのぞいてみよう



たまねぎの
皮をむきます



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)

- カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- まぐろ油漬をザルにあける。
- まぐろ水煮をボールにあける。
(汁も使用する)
- トマト・たまねぎ・にんにくを切る。
- 釜にオリーブ油を入れ、弱火で
にんにくを炒め、たまねぎを入れて
炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れ
よく煮込み、まぐろ水煮・油漬を入れる。
- スパゲティをかためにゆでる。
- ソースにスパゲティ・バジルを入れる。

スパゲティをゆでます



きゅうりは一度
加熱してから
流水で冷やしています



野菜を切ります



コーンサラダを
クラスごとの食缶に
量って配食します



スパゲティトマトソース
を作ります



横浜市立今宿小学校の給食

献立名 黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご

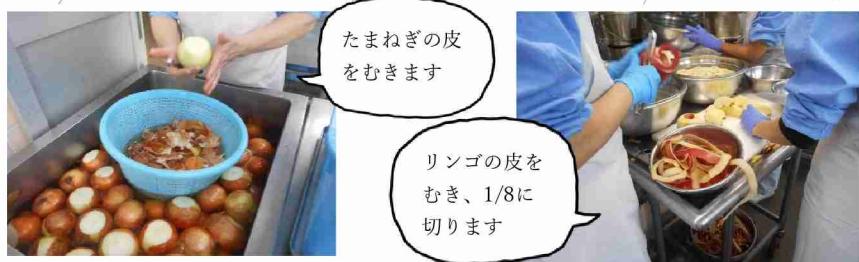


マカロニのクリーム煮

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	50
にんじん	4mmいちょう	15
ほうれんそう	2cm	9
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
水		25



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



横浜市立今宿小学校の給食

2019年



●献立名●

鶏ごぼうごはん（麦ごはん） 牛乳 さわらのあんかけ すまし汁



すまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵（缶）		17
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2cm	5
しょうゆ		0.4
塩		0.9
削り節・だし昆布・水		120

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 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、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



横浜市立今宿小学校の給食

5月

●献立名●

はいがごはん 牛乳 ひじきごはんの具 きびなごフライ けんちん汁

給食室の様子



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
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		10

ひじきごはんの具の作り方

- 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 凍り豆腐をもどし、しづる。
- 6 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)

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。





10月14日(水)

横浜市立今宿小学校の給食

C ブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・煮豚
- ・切干しだいこん
の煮物
- ・さつま汁



切干しだいこんの煮物の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
切干しだいこん	3cm	6	1 切干しだいこんをもどし、切る。
にんじん	せん	10	2 だしをとる。
こまつな	2cm	9	3 こまつなを切り、ゆでる。
米油		0.5	4 にんじんを切る。
しょうゆ		2.5	5 油を熱し、切干しだいこん・ にんじんを炒め、だし汁・調味料を 入れ、煮含める。
砂糖		1	
みりん		0.8	
酒		0.5	6 こまつなを入れ、火を止める。
削り節(薄)・水		15	