

横浜市立今宿小学校の給食



むぎごはん りょうにゅう

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	
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	キャベツ
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	

※給食室での作り方を紹介しています。

ひじきごはんの具

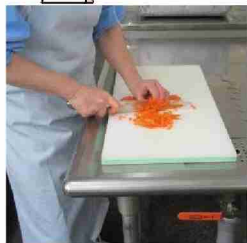
- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
- 8 ごまを入れる。

みそ汁

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



みそ汁を作ります



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





横浜市立今宿小学校の給食

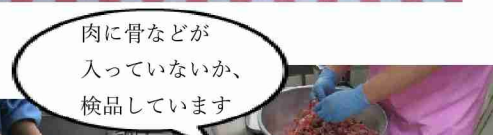


ポークカレーの作り方

(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いちよう	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

給食室をのぞいてみよう



- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 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。

きゅうりを加熱処理して流水で冷まします

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



ごま酢あえを作ります



横浜市立今宿小学校の給食

2021年
5月



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



スパゲティトマトソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
まぐろ油漬(フレク)		25
まぐろ水煮(フレク)		15
たまねぎ	うす	40
カットトマト (缶)		35
トマト	1 c m角	20
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		6
塩		0.8
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.05

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)を汁ごと別容器にあける。
- 2 まぐろ油漬をザルにあける。
- 3 まぐろ水煮をボールにあける。(汁も使用する)
- 4 トマト・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 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。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティ・バジルを入れる。

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



野菜を切ります



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



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

2020年

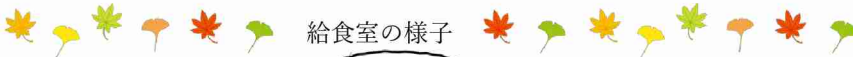
11月



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



たまねぎの皮をむきます

リンゴの皮をむき、1/8に切ります



野菜を切ります

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 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。



ほうれんそうをゆでます



ごぼうソテーを作ります

マカロニのクリーム煮を作ります



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



給食室の様子



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

●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、しぼる。
- 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
- さつまい



切干しだいこんの煮物の作り方

給食の作り方です。参考にしていただきね。

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・
砂糖		1	にんじんを炒め、だし汁・調味料を
みりん		0.8	入れ、煮含める。
酒		0.5	6 こまつなを入れ、火を止める。
削り節(薄)・水		15	