

稲荷台小学校

April
4月

の給食

ごはん
牛乳
さわらのあんかけ
ごまじょうゆあえ
すまし汁



ごまじょうゆあえ		
材料	切り方	1人分g
キャベツ	短冊	30
もやし		15
炒りごま（白）		3
しょうゆ		1.8
食塩		0.1

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	ごまを炒って切りごまにする。
2	キャベツを切り、ゆでる。
3	もやしをゆでる。
4	配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れあえる。



野菜は流水で
3回洗います



昆布・削り節で
だしをとります



もやしをゆでます



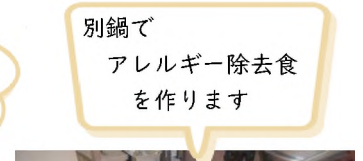
さわらのあんかけ
を作ります



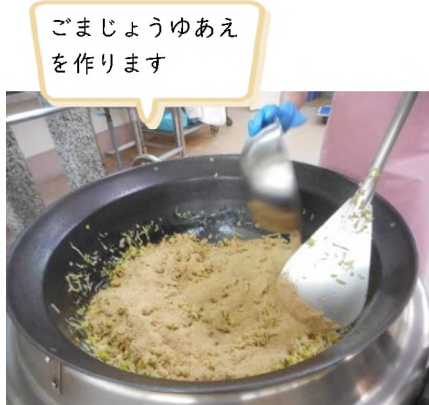
機械や包丁を使い、
材料を切ります



すまし汁を
作ります



別鍋で
アレルギー除去食
を作ります



ごまじょうゆあえ
を作ります



横浜市立稲荷台小学校の給食



ごはん	ぎゅうにゅう		
にざかな	いそかあえ		
みそしる			
●煮魚		●みそ汁	
さば	50	油揚げ	5
しょうが	1.5	じゃがいも	20
しょうゆ	3	たまねぎ	20
砂糖	2.5	こまつな	9
酢	1.5	淡色辛みそ	5.5
酒	2	赤色辛みそ	1.5
水	5.5	削り節・水	110
●磯香あえ			
キャベツ	45		
きざみのり	0.3		
しょうゆ	1.5		
塩	0.15		

※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

調味料を量っておきます



こまつなを下ゆでします



煮魚

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

磯香あえ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 きざみのりを弱火でから炒りする。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりをふり入れ、しょうゆであえる。

みそ汁

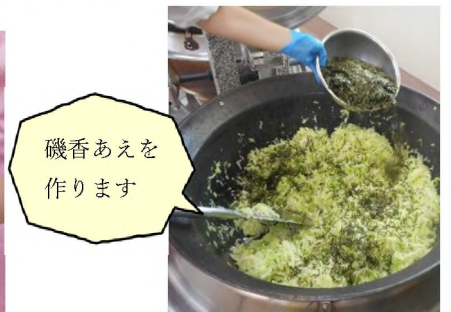
- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 じゃがいも・たまねぎを切る。
- 5 だし汁にじゃがいも・たまねぎを入れて煮る。
- 6 煮えたら、油揚げを入れて、みそを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



機械や包丁を使い、材料を切ります



キャベツをゆでます



磯香あえを作ります



煮魚を作ります

みそをだしで溶いておきます



みそ汁を作ります





横浜市立稲荷台小学校の給食



親子丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.1
削り節・水		10

給食室をのぞいてみよう

- 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。



機械や包丁を使い、野菜を切ります



黒みつかんをクラスごとの食缶配食します



卵を1個ずつ確認しながら割ります



みそを溶いておきます



親子丼の具を作ります



みそ汁を作ります

横浜市立稲荷台小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 かつおのあんかけ 即席漬 さつまい汁



まほうのくしつ
給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い
材料を切ります



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること。



かつおのあんかけを
作ります



かつおにでんぶを
まぶし、揚げます



さつまい汁を作ります



さつまい汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちょう	20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

作り方

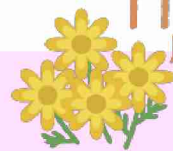
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 ねぎ・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 6 さつまいもを入れ煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。

横浜市立稲荷台小学校の給食

2020年

11月



献立名 ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ みかん



ソース焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油 (米油)		5
豚肉		20
いか (短冊)		10
酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		35
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	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

給食室の様子



だいこんの皮をむきます



調味料を量ります



野菜を切ります



めんを油で揚げます



だいこんを下ゆでします

ソース焼きそばを作ります



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 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180~200°Cで揚げる。
- 4 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・いか・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 5 めん・青のりを入れる。



横浜市立稲荷台小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 魚のあんかけ 即席漬 さつま汁



給食室の様子



魚のあんかけ		
材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		45
凍り豆腐		5
でんぷん		5
米油		6
◆しょうが		1
◆しょうゆ		4.2
◆砂糖		2.7
◆みりん		1.2
◆酒		1
◆でんぷん		0.4
◆水		15

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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160~170℃で揚げる。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぷん・凍り豆腐・かつおを入れる。



横浜市立稲荷台小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん チキンカレー ごま酢あえ 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)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	60
にんじん	7mmいちょう	15
カットマト(缶)		10
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
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
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		1.1
水		65

チキンカレーの作り方

- 1 カットマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・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・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 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。
- 6 煮えたら、調味料・カットマトを入れる。
- 7 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

9月 9日 (水)

横浜市立稲荷台小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- こんぶごはんの具
- ゴーヤチャンプル
- なし



ゴーヤチャンプルの作り方

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
豚肉		5	1 にがうり・にんじん・にんにくを切り、 にがうりは塩もみしてから、ゆでる。 2 小町ふをもどし、軽くしぼる。 3 鶏卵を割る。 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを 炒め、豚肉・にんじん・もやし・にがうり を入れて炒める。 5 火が通ったら調味し、小町ふを入れる。 6 鶏卵をといて流し入れ、炒める。
鶏卵		10	
もやし		5	
にがうり	うす	2.5	
塩		0.3	
にんじん	せん	2.5	
にんにく	みじん	1	
小町ふ		1	
ごま油		0.2	
しょうゆ		10	
砂糖		0.5	
酒		0.5	
塩		0.6	