

横浜市立一本松小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう
にくそぼろ たまごそぼろ
さつきじる

●肉そぼろ		●さつき汁	
豚肉（ひき）	30	木綿豆腐	20
乾燥大豆（粒）	3.5	たまねぎ	25
にんじん	18	さやえんどう	5
しょうが	0.5	にんじん	10
しょうゆ	4	わかめ（生）	2
砂糖	1.8	淡色辛みそ	7.5
みりん	1	削り節・水	115
酒	1		
●卵そぼろ			
鶏卵	35		
米油	0.7		
砂糖	2.3		
塩	0.03		

※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

肉そぼろ

- 1 乾燥大豆をもどす。
- 2 にんじん・しょうがを切る。
- 3 調味料・しょうが・にんじん・ひき肉を入れ、ほぐして火をつける。
- 4 乾燥大豆を入れ、汁がなくなるまで炒る。

卵そぼろ

- 1 鶏卵を割る。
- 2 油を熱し、鶏卵をといて流し入れ、調味料を入れて炒り卵にする。

さつき汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 さやえんどうを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・たまねぎを切る。
- 5 わかめを切る。
- 6 だし汁ににんじん・たまねぎを入れる。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・わかめを入れる。
- 8 さやえんどうを入れる。



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



卵そぼろを作ります
火が通っているか
温度を確認します

肉そぼろを作ります



さつき汁を
作ります



横浜市立一本松小学校の給食



肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1.5
塩		0.1
水		5



給食室をのぞいてみよう

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



野菜は流水で3回洗います



キャベツ・こまつなをゆでて流水で冷めます



おひたしを作ります



肉じゃがを作ります



横浜市立一本松小学校の給食

2021年
12月



献立名

はいがパン 牛乳 コロッケ ボルシチ チーズ



まいしゅくしつ
給食室をのそいでみよう



ビーツ・たまねぎの皮をむきます



野菜を切ります

ボルシチ		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉浜ビーフ		20
たまねぎ	うす	20
キャベツ	せん	40
ビーツ	せん	10
にんじん	せん	7
トマトピューレー		4
セロリ	みじん	3
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
砂糖		0.8
酢		1.2
ワイン(赤)		1
塩		0.9
こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		95

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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 キャベツ・セロリ・にんじん・ビーツ・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、牛肉を炒める。
- 4 セロリ・たまねぎ・ビーツ・にんじんの順に入れ、炒める。
- 5 水・豚ガラスープを入れ、アクをとりながら煮込む。
- 6 キャベツを入れて調味し、煮る。



コロッケを揚げます



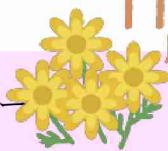
ボルシチを作ります



横浜市立一本松小学校の給食

2020年

11月



献立名 はいがパン 牛乳 サーモンフライ 野菜のスープ煮 りんごゼリー



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	1.5 c m角	30
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	1.5 c m角	40
にんじん	1 c mちょう	20
かぶ	くし	15
しょうゆ1.8L		1
酒		1
食塩		0.85
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60



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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・にんじん・かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープにたまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れる。
- 4 煮えたらかぶ・キャベツ・調味料を入れ煮込む。

給食室の様子



野菜を切ります



豚骨でスープをとります



サーモンフライを揚げます
中まで火が通っているか確認します



野菜のスープ煮を作ります



横浜市立一本松小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごましょうゆあえ 納豆



豚肉とだいこんの煮物

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
だいこん	2cmいちょう	70
にんじん	1cmいちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.3
削り節・水		15

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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



横浜市立一本松小学校の給食



2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし ふりかけ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		7
砂糖		2.5
みりん		1
塩		0.1
水		5

肉じゃがの作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え、煮くずれないように弱火で煮込む。



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

1月31日(火)

横浜市立一本松小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 親子煮
- きんぴら

きんぴらの作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
ごぼう	さがき	25	1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
にんじん	せん	10	2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
つきこんにやく	3cm	10	
ごま(白)	切る	2	3 ごまを切る。
ごま油		0.5	4 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにやく・
しょうゆ		2.8	にんじんを炒める。
砂糖		1.2	5 水を入れて、火が通ったら調味する。
酒		0.5	6 七味唐辛子・ごまを入れる。
七味唐辛子		0.01	
水		3	