

横浜市立入船小学校の給食



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	キャベツ	45
鶏肉	砂糖	0.7
たまねぎ	酢	1.5
にんじん	塩	0.35
パセリ	黒こしょう	0.01
米油		
小麦粉	●メロン（赤肉）	1/12個
バター		
牛乳		
豆乳		
脱脂粉乳		
粉チーズ		
塩		
こしょう		
水		

※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

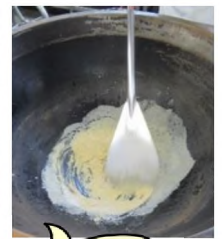
たまねぎの皮をむきます



メロンを1/12に切ります



機械や包丁を使い、野菜を切ります



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。

ホワイトルーを作ります



キャベツを加熱処理します

マカロニをゆでます



マカロニのクリーム煮を作ります

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること





横浜市立入船小学校の給食



野菜のスープ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	2 c m角	55
たまねぎ	1.5 c m角	50
キャベツ	短冊	45
にんじん	乱	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		0.85
黒こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		50

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 6 パセリを入れる。



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



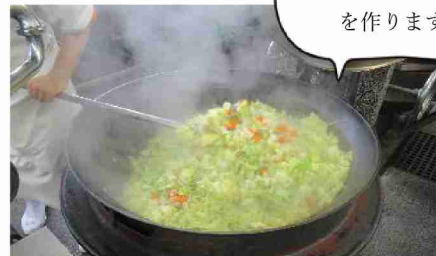
じゃがいもの芽を取り除きます



野菜のスープ煮を作ります



魚フライを揚げます
中まで火が通っているか
温度を確認します



野菜のスープ煮を
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



横浜市立入船小学校の給食

2021年
4月



献立名

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁



いわしのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぶん		2
米粉		1
米油		4
◆しょうが		0.5
◆しょうゆ		3.5
◆砂糖		2.6
◆みりん		0.85
◆でんぶん		0.3
◆水		8

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 たれを作る。
- 3 いわしにでんぶん・米粉をまぶし、油の温度160~170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。(1人2枚)

給食室をのぞいてみよう

いわしは冷凍で納品されます



野菜は流水で3回洗います

機械や包丁を使い材料を切ります



炊飯器でごはんを炊きます



いわしにでんぶん・米粉をまぶし油で揚げます

即席漬を作ります
クラスごとの食缶に量って配食します



みそ汁を作ります



横浜市立入船小学校の給食

2020年



献立名

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ



給食室の様子

変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		34
豚肉		15
凍り豆腐		2
じゃがいも	1.5cm角	45
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

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 だいずを別容器にあける。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160°Cで揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



こんにゃく、じゃがいも、にんじんを角切りにします



じゃがいもを油で揚げます



回転釜で、変わり五目豆、茎わかめスープを作ります

横浜市立入船小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 うま煮 きゅうりの梅肉あえ ふりかけ



給食室の様子



うま煮

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
うずら卵(缶)		20
◆いか(短冊)		15
◆酒		1.5
凍り豆腐		5
じゃがいも	2cm角	50
にんじん	乱	15
ごぼう	乱	10
しめじ	ほぐす	5
さやいんげん	1.5cm	3
こんにゃく	1.5cm角	20
しょうゆ		4.5
砂糖		2.1
みりん		1.5
塩		0.2
削り節・水		25

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 しめじをほぐす。
- 5 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 6 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 7 いかを解凍し、酒につける。
- 8 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 9 だし汁を煮立て、鶏肉を入れ、こんにゃく・ごぼう・にんじん・じゃがいもを入れる。
- 10 煮えたら調味し、凍り豆腐・いか・しめじを入れる。
- 11 うずら卵を入れ、煮含める。
- 12 さやいんげんを入れる。

横浜市立入船小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 さわらのあんかけ すまし汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さわら		50
でんぷん		3
揚げ油(米油)		
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2.3
◆みりん		1
◆でんぷん		0.3
◆水		10

さわらのあんかけの作り方

- 1 たれを作る。
- 2 さわらにでんぷんをまぶし、油の温度160℃で揚げる。
- 3 さわらが熱いうちにたれをからめる。

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。



10月26日(水)

横浜市立入船小学校の給食

Aブロック



【献立名】

- 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

ごましょうゆあえの作り方

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
もやし		40	1 ごまを炒って、切りごまにする。
ほうれんそう	2cm	10	2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
ごま(白)	切る	2	3 もやしをゆでる。
しょうゆ		1.5	4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、
食塩		0.1	しょうゆ・ごまを入れてあえる。