横浜市立

2024年度（令和6年度）

# 伊勢山小学校

## 5月 の給食

ごはん
牛乳
ツナそぼろ
ぶどう豆
みそ汁

| ツナそぼろ | | |
|---|---|---|
| 材料 | 切り方 | 1人分ｇ |
| まぐろ油漬（フレーク） | | 25 |
| まぐろ水煮（フレーク） | | 15 |
| 凍り豆腐（細） | | 3 |
| にんじん | みじん | 15 |
| しょうが | みじん | 1 |
| しょうゆ | | 2 |
| 砂糖 | | 1.4 |
| 酒 | | 1 |
| 水 | | 3 |

| 作り方　　※給食室での作り方を紹介しています。 |
|---|
| 1　まぐろ油漬をザルにあける。 |
| 2　まぐろ水煮をボールにあける。（汁も使用する） |
| 3　にんじん・しょうがを切る。 |
| 4　凍り豆腐をもどし、しぼる。 |
| 5　水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・水煮・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。 |

機械や包丁を使い、野菜を切ります

削り節でだしをとります

だいずをゆでます

ぶどう豆を作りクラスごとの食缶に配食します

ツナそぼろを作ります

みそをだしで溶いておきます

みそ汁を作ります

2023年（令和5年）

# 横浜市立伊勢山小学校の給食

5月

**むぎごはん　ぎゅうにゅう**
**ホイコーロー　くきわかめスープ**
**アイスクリーム**

| ●回鍋肉 | |
|---|---|
| 豚肉 | 25 |
| しょうゆ | 0.5 |
| 酒 | 0.5 |
| キャベツ | 65 |
| ねぎ | 10 |
| ピーマン | 7 |
| 赤ピーマン | 5 |
| しょうが | 0.2 |
| にんにく | 0.1 |
| 米油 | 0.7 |
| しょうゆ | 3.3 |
| 砂糖 | 0.9 |
| 赤色辛みそ | 2 |
| 酒 | 1 |
| テンメンジャン | 1 |
| トウバンジャン | 0.2 |
| でんぷん | 1 |
| 水 | 2 |

| ●茎わかめスープ | |
|---|---|
| もやし | 25 |
| にんじん | 8 |
| ねぎ | 8 |
| はるさめ | 2 |
| 茎わかめ | 5 |
| ごま（白） | 2 |
| しょうゆ | 0.7 |
| 酒 | 1 |
| 塩 | 0.7 |
| こしょう | 0.01 |
| ごま油 | 0.3 |
| チキンブイヨン | 20 |
| 水 | 95 |
| ●アイスクリーム | |
| | 60 |

※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

野菜は流水で
3回洗います

調味料を量って
おきます

機械や包丁を使い、
野菜を切ります

キャベツを
下ゆでします

回鍋肉を作ります

茎わかめスープ
を作ります

**回鍋肉**

1　キャベツを切り、下ゆでする。
2　ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
3　調味料を合わせておく。
4　釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
5　豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
6　ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。
7　キャベツを入れ、水溶きでんぷんを入れる。

**茎わかめスープ**

1　チキンブイヨンを別容器にあける。
2　ねぎ・にんじんを切る。
3　くきわかめを洗い、切る。
4　はるさめをもどし、切る。
5　水・チキンブイヨン・にんじんを入れ煮る。
6　もやしを入れ、煮えたら調味する。
7　くきわかめ・はるさめ・ねぎを入れる。
8　ごま・ごま油を入れる。

2022年

# 横浜市立伊勢山小学校の給食

献立名

はいがごはん
牛乳
麻婆豆腐
中華あえ
オレンジゼリー

## 麻婆豆腐の作り方

（給食室での作り方です）

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|---|---|---|
| 木綿豆腐 | １ｃｍ角 | 120 |
| 豚肉（ひき） | | 15 |
| 乾燥大豆(粒状) | | 2 |
| ねぎ | 小口 | 20 |
| にんじん | みじん | 15 |
| しょうが | みじん | 0.8 |
| にんにく | みじん | 0.1 |
| 米油 | | 0.7 |
| トマトケチャップ | | 2 |
| しょうゆ | | 3 |
| 砂糖 | | 0.8 |
| 淡色辛みそ | | 2.5 |
| 赤色辛みそ | | 1.5 |
| テンメンジャン | | 1 |
| トウバンジャン | | 0.3 |
| ごま油 | | 0.3 |
| でんぷん | | 1.5 |
| 水 | | 20 |

1　乾燥大豆をもどす。
2　豆腐を切り、流水に通す。
3　ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
4　釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
5　ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
6　水･調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
7　水溶きでんぷんを入れる。
8　ごま油を入れる。

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

調味料を量っておきます

ごまを炒ります

もやしをゆでます

中華あえを作ります

麻婆豆腐を作ります

# 横浜市立伊勢山小学校の給食

2021年 5月

献立名

ナン　牛乳　カレービーンズシチュー　アスパラガスのソテー　ミックスフルーツ

| カレービーンズシチュー | | |
|---|---|---|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| だいず | | 17 |
| 豚肉 | | 15 |
| チーズ(角) | | 3 |
| じゃがいも | 1ｃｍ角 | 50 |
| たまねぎ | 1ｃｍ角 | 45 |
| にんじん | 8ｍｍ角 | 15 |
| にんにく | みじん | 0.3 |
| 米油 | | 0.7 |
| ◆小麦粉 | | 2 |
| ◆マーガリン | | 2 |
| ◆カレー粉 | | 0.8 |
| トマトケチャップ | | 1 |
| 中濃ソース | | 2 |
| しょうゆ | | 1 |
| 塩 | | 0.6 |
| 水 | | 40 |

## 給食室(きゅうしょくしつ)をのぞいてみよう

じゃがいもの芽を取り除きます

機械や包丁を使い野菜を切ります

カレールーを作ります

だいずをゆでます

アスパラガスのソテーを作ります

アスパラガスを下ゆでします

カレービーンズシチューを作ります

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　だいずをやわらかくゆでる。
2　にんじん・たまねぎ・にんにく・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・少量の塩を入れて炒める。
5　にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
6　煮えたらだいずを入れ、調味する。
7　カレールーを入れ、弱火でよく煮込む。
8　チーズを入れる。

# 横浜市立伊勢山小学校の給食

2020年

7月

献立名　麦ごはん　牛乳　ししゃもフライ　みそ汁

給食室の様子

| みそ汁 | | |
|---|---|---|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 油揚げ | せん | 5 |
| キャベツ | 短冊 | 30 |
| たまねぎ | うす | 15 |
| こまつな | ２ｃｍ | 9 |
| 淡色辛みそ | | 6 |
| 赤色辛みそ | | 2 |
| 削り節・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　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　キャベツ・たまねぎを切る。
5　だし汁にたまねぎ・キャベツを入れて煮る。
6　煮えたら油揚げを入れ、みそを入れる。
7　こまつなを入れる。

削り節で
だしをとります

油揚げを油抜き
して、切ります

野菜を切ります

こまつなを切り
下ゆでします

みそ汁を作ります
出来上がりの温度を
確認します

ししゃもフライを
油で揚げます
中まで火が通って
いるか、温度を測り
確認します

# 横浜市立伊勢山小学校の給食

9月

●献立名●

はいが食パン　牛乳　チリコンカーン　コーンサラダ　ぶどう

給食室の様子

ぶどうは加熱処理（湯の温度85℃以上で30秒以上加熱）をしています。

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|---|---|---|
| 牛肉（ひき） | | 25 |
| だいず | | 17 |
| たまねぎ | 1cm角 | 50 |
| カットトマト（缶） | | 35 |
| にんじん | 1cm角 | 20 |
| にんにく | みじん | 0.1 |
| 米油 | | 0.7 |
| 小麦粉 | | 2 |
| トマトケチャップ | | 3 |
| 中濃ソース | | 2 |
| しょうゆ | | 1 |
| ワイン(赤) | | 1 |
| 塩 | | 0.6 |
| こしょう | | 0.02 |
| チリパウダー | | 0.25 |
| 水 | | 15 |

## チリコンカーンの作り方

1　だいずをやわらかくゆでる。
2　トマト缶(カット)を汁ごと別容器に
　あける。
3　にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
4　小麦粉を色づくまでから炒りする。
5　釜に油を入れ、弱火でにんにくを
　炒め、牛肉を炒める。
6　たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、
　水を加えて煮る。
7　材料が煮えたらカットトマトを入れ、
　調味し、だいずを入れ煮る。
8　小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、
　ワイン・チリパウダーを入れる。

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

# ７月１日（金）

# 横浜市立伊勢山小学校の給食　　Ｆブロック

【献立名】
・麦ごはん
・牛乳
・あじのピリ辛ソース
・とうがんのすまし汁
・だいずとじゃこの炒り煮

## とうがんのすまし汁の作り方

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 |
|---|---|---|---|
| 鶏肉 | 小間 | １０ | １　だしをとる。 |
| とうがん | 1cm いちょう | １５ | ２　こまつなを切り、下ゆでする。 |
| にんじん | せん | １０ | ３　とうがん・にんじん・ねぎを切る。 |
| ねぎ | 小口 | １０ | ４　しょうがをすり、汁にする。 |
| こまつな | 2 cm | ９ | ５　だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。 |
| しょうが | 汁 | ０．３ | ６　にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、ねぎを加える。 |
| しょうゆ | | ０．７ | ７　しょうが汁を入れる。 |
| 酒 | | １ | ８　こまつなを入れる。 |
| 食塩 | | ０．９ | |
| 削り節（薄） | | １ | |
| 水 | | １１０ | |