

横浜市立磯子小学校の給食



| はいがごはん | | | |
|-------------------|------|------------|-------|
| はくさいとツナのカレー | | | |
| ごま酢あえ プルーンはっこうにゅう | | | |
| ●はくさいとツナのカレー | しょうゆ | 2.5 | |
| まぐろ油漬(7レク) | 塩 | 0.8 | |
| じゃがいも | 水 | 75 | |
| たまねぎ | 50 | | |
| はくさい | 30 | ●ごま酢あえ | |
| にんじん | 10 | もやし | 45 |
| しょうが | 0.5 | にんじん | 5 |
| にんにく | 0.3 | ごま(白) | 3 |
| 米油 | 0.7 | しょうゆ | 2.5 |
| 小麦粉 | 7 | 砂糖 | 1.2 |
| マーガリン | 7 | 酢 | 2.5 |
| カレー粉 | 1 | ●プルーンはっこう乳 | |
| トマトケチャップ | 2 | 中濃ソース | 200ml |
| 中濃ソース | 2 | | |

※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

にんじん・たまねぎの皮をむきます



はくさいとツナのカレー

- 1 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 2 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 4 カレールーを作る。
- 5 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、1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじん・じゃがいも・はくさいのもとを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れて弱火でよく煮込む。
- 9 はくさいの葉・まぐろ油漬を入れる。



野菜は流水で3回洗います



ごま酢あえ

- 1 にんじんを切る。
- 2 もやし・にんじんを下ゆでする。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立て、にんじん・もやし・ごまを入れる。



はくさいとツナのカレーを作ります



カレールーを作ります



機械や包丁を使い、野菜を切ります



もやしを下ゆでします



ごま酢あえを作ります



横浜市立磯子小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
煮魚
キャベツの塩こんぶ炒め
凍り豆腐のみそ汁



凍り豆腐のみそ汁の作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|----------|---------|--------|
| 油揚げ | 短冊 | 5 |
| 凍り豆腐(色紙) | | 4 |
| にんじん | 5mmいちょう | 10 |
| ねぎ | 斜めうす | 10 |
| ごぼう | ささがき | 8 |
| しめじ | | 5 |
| ごま油 | | 0.5 |
| 淡色辛みそ | | 5 |
| 赤色辛みそ | | 2 |
| 削り節・水 | | 120 |

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 しめじをほぐす。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
- 7 だし汁・凍り豆腐を入れ、煮る。
- 8 油揚げ・しめじを入れる。
- 9 みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



ごぼうの皮をむきます



油揚げを熱湯に通し油抜きします



キャベツの塩こんぶ炒めを作ります



凍り豆腐のみそ汁は我が家の自慢料理コンクール入賞作品です



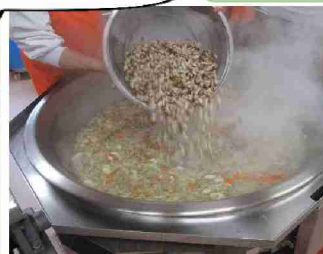
削り節でだしをとります



煮魚を作ります



凍り豆腐のみそ汁を作ります



横浜市立磯子小学校の給食

2021年
6月



献立名

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ 塩ちゃんこ汁

東京オリンピックにちなんで
東京になじみのある「ちゃんこ」を
給食に取り入れました



塩ちゃんこ汁

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|------------|----------|--------|
| 木綿豆腐 | 2 c m角 | 25 |
| 鶏肉 | | 15 |
| だいこん | 7 mm ちょう | 10 |
| にんじん | 5 mm ちょう | 10 |
| ねぎ | ななめ | 10 |
| しめじ | | 5 |
| 塩 | | 1 |
| 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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 だいこん・にんじん・ねぎを切り、しめじをほぐす。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクを取ったら、だいこん・にんじん・しめじ・豆腐を入れ調味する。
- 5 ねぎを入れる。

きょうしゅうの給食室をのぞいてみよう



昆布・削り節でだしをとります



野菜は流水で3回洗います



材料を切ります



クッキングシートで落としぶたをしてさばのみそ煮を作ります



キャベツをゆでます



磯香あえを作ります



塩ちゃんこ汁を作ります

横浜市立磯子小学校の給食

2020年



献立名

丸パン 牛乳 カレービーンズシチュー ひじきサラダ



給食室の様子

| カレービーンズシチュー | | |
|--------------|----------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| ミックスビーンズ (冷) | | 25 |
| だいず(水煮) | | 10 |
| 豚肉 | | 15 |
| じゃがいも | 1.5 c m角 | 45 |
| たまねぎ | 1.5 c m角 | 40 |
| にんじん | 1 c m角 | 15 |
| にんにく | みじん | 0.1 |
| 米油 | | 0.7 |
| 小麦粉 | | 2.5 |
| マーガリン | | 2.5 |
| カレー粉 | | 0.7 |
| 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 |



たまねぎ、にんじんの皮をむきます

包丁や野菜裁断機で野菜を切ります



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 だいずを別容器にあける。
- 2 ミックスビーンズを別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 4 カレールーを作る。
(小麦粉・マーガリン・2/3量のカレー粉)
- 5 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。
- 6 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、だいず・水を入れて煮る。
- 7 ミックスビーンズを入れ、煮えたら調味する。
- 8 カレールーを入れ、弱火で煮込む。



カレールーを作ります

カレービーンズシチューを作ります



横浜市立磯子小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉じゃが からししょうゆあえ こまつなとじゃこのふりかけ



| こまつなとじゃこのふりかけ | | |
|---------------|------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| ちりめんじゃこ | | 2 |
| こまつな | 1 cm | 10 |
| ごま(白) | | 1 |
| ごま油 | | 0.8 |
| しょうゆ | | 0.9 |
| みりん | | 0.6 |

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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 ごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒め、こまつな・調味料を加える。
- 4 ごまを入れる。

給食室の様子



横浜市立磯子小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 チキンライス^{の具} 野菜スープ ミックスフルーツ



給食室の様子



| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|----------|-----|--------|
| 鶏肉 | | 30 |
| ワイン(白) | | 0.2 |
| たまねぎ | みじん | 45 |
| にんじん | みじん | 10 |
| 米油 | | 0.7 |
| トマトケチャップ | | 15 |
| トマトピューレー | | 8 |
| ウスターソース | | 2 |
| 塩 | | 0.6 |
| こしょう | | 0.01 |
| バター | | 0.2 |

チキンライス^{の具}の作り方

- 1 たまねぎ・にんじんを切る。
- 2 油を熱し鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
- 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味料を入れて煮込む。
- 4 溶かしバターを入れる。

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。



2月4日(木)

横浜市立磯子小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- コッペパン
- りんごジャム
- 牛乳
- 鶏肉のから揚げ
- ボイルド
ブロッコリー
- はくさいスープ



鶏肉のから揚げの作り方

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 |
|---------|-----|-------|---|
| 鶏肉(中角) | | 70 | 1 にんにくを切る。 2 鶏肉ににんにく・調味料で下味をつける。 3 小麦粉とでんぷんを混ぜておく。 4 鶏肉に粉をまぶし、油の温度 160~170℃で揚げる。 |
| しょうゆ | | 1 | |
| ワイン(白) | | 1 | |
| 塩 | | 0.4 | |
| こしょう | | 0.03 | |
| からし | | 0.2 | |
| オールスパイス | | 0.03 | |
| にんにく | みじん | 0.2 | |
| 小麦粉 | | 6 | |
| でんぷん | | 3 | |
| 米油 | | 7 | |