

和泉小学校

の給食

April
4月

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。



機械や包丁を使い、材料を切ります

野菜は流水で3回洗います



さわらのあんかけを作ります



すまし汁を作ります



ごまじょうゆあえを作ります



横浜市立和泉小学校の給食



ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう		
さかなフライ			
やさいのスープに			
●魚フライ	●野菜のスープ煮		
タラポーションフライ	豚肉（厚）	20	
	じゃがいも	50	
揚げ油（米油）	たまねぎ	50	
中濃ソース	1 キャベツ	45	
ウスターソース	1 にんじん	15	
	パセリ	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	

※給食室での作り方を紹介しています。

野菜のスープ煮

- 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、アクをとりながら煮る。
- 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

野菜は流水で3回洗います

野菜が届きます



じゃがいもの芽を取り除きます



たまねぎの皮をむきます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



野菜のスープ煮を作ります



魚フライを揚げます





横浜市立和泉小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
豚肉とだいこんの煮物
煮びたし
納豆



豚肉とだいこんの煮物の作り方

(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	1.5cm角	30
だいこん	1.5cmちょう	70
にんじん	5mmちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにやく	1.5cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

- だしをとる。
- こんにやくを切り、下ゆでする。
- 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。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- こんにやく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。

給食室をのぞいてみよう

だいこんの皮をむきます

じゃがいもの皮は機械でむき、芽は手作業で取り除きます

油揚げを熱湯に通し油抜きします

煮びたしを作ります

はくさいを下ゆでします

削り節でだしをとります

豚肉とだいこんの煮物を作ります

横浜市立和泉小学校の給食

2021年
5月



献立名

黒パン 牛乳 ミートボールトマトソース レヴィシヤスープ ヨーグルト



レヴィシヤスープはギリシャの料理です

レヴィシヤスープ

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
ベーコン		3
じゃがいも	1.5 c m角	25
たまねぎ	1.5 c m角	25
キャベツ	短冊	15
にんじん	1 c m角	10
ひよこ豆(水煮)		10
オリーブ油		0.5
食塩		0.8
こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		85

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 ひよこ豆を別容器にあける。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でベーコンを炒め、鶏肉・たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 5 水・チキンブイオンを入れ、じゃがいもを入れ煮る。
- 6 煮えたら調味し、ひよこ豆・キャベツを入れる。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎ・にんじんの皮をむきます



野菜を切ります

ミートボールを蒸し、クラスごとの食缶に配食します



トマトソースを作ります



レヴィシヤスープを作ります



横浜市立和泉小学校の給食



献立名

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き みそ汁



給食室の様子

いわしのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油 (米油)		
しょうが		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		2.6
みりん		0.85
でんぷん		0.2
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 いわしにでんぷん・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ず。



みそ汁に入れる
野菜や油揚げを
切ります



みそ汁の出来上がりの
温度を確認します

いわしにでんぷん・
米粉をまぶし、
油で揚げます



クラスごとに配食し、
たれをからめます

横浜市立和泉小学校の給食

2019年

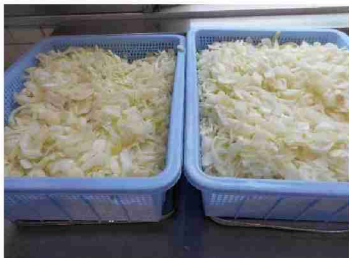


●献立名●

黒パン 牛乳 ホワイトシチュー ごぼうソテー ミックスフルーツ



給食室の様子



ホワイトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ベーコン		2
じゃがいも	1.5cm角	30
たまねぎ	1.5cm角	40
いんげん豆ペースト		30
にんじん	5mmいちよう	10
米油		0.7
◆バター		2
◆小麦粉		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
塩		0.85
こしょう		0.02
水		40

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 いんげん豆ペーストを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。(◆の材料)
- 4 釜に油を入れ、弱火でベーコンを炒め、鶏肉を炒める。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、じゃがいも・水を入れて煮る。
- 6 煮えたら、いんげん豆ペーストを入れ調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 8 牛乳、牛乳で溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火で煮込む。

横浜市立和泉小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごましょうゆあえ けんちん汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さば		60
しょうが	せん	1.2
しょうゆ		1
砂糖		3.5
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
みりん		1.8
酒		1
水		10

さばのみそ煮の作り方

- 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。

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。



12月 7日 (水)

横浜市立和泉小学校の給食 Fブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- 五目豆
- すまし汁

五目豆の作り方

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
だいず		10	1 だいずをゆわらかくゆでる。
さつま揚げ	1 cm角	7	2 切り昆布を水に浸す。
にんじん	1 cm角	8	3 だしをとる。
ごぼう	1 cm角	5	4 さつま揚げを油抜きし、切る。
こんにゃく	1 cm角	10	5 こんにゃくを切り、下ゆでする。
切り昆布		0.3	6 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
しょうゆ		1.5	
砂糖		0.6	7 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れ、煮えたら、だいず・さつま揚げを入れ、煮含める。
みりん		0.3	
削り節		0.3	
水		15	