

# 横浜市立勝田小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの皮は機械でむきます



たまねぎ、にんじんの皮をむきます



卵を1個ずつ確認しながら割ります

ジャガマーボーを作ります



中華スープを作ります



ふりかけを作ります



ごはん ぎゅうにゅう

ジャガマーボー

ちゅうかスープ ふりかけ

| ●ジャガマーボー |     | ●中華スープ  |      |
|----------|-----|---------|------|
| 豚肉（ひき）   | 15  | 鶏卵      | 25   |
| 乾燥大豆（粒）  | 2   | 木綿豆腐    | 20   |
| じゃがいも    | 60  | たまねぎ    | 10   |
| たまねぎ     | 30  | スイートコーン | 10   |
| にんじん     | 10  | こまつな    | 9    |
| ピーマン     | 5   | しょうゆ    | 1    |
| 赤ピーマン    | 3   | 酒       | 0.5  |
| しょうが     | 0.4 | 塩       | 0.8  |
| にんにく     | 0.2 | こしょう    | 0.02 |
| 米油       | 0.7 | ごま油     | 0.2  |
| トマトケチャップ | 1   | でんぷん    | 1    |
| しょうゆ     | 3.3 | チキンブイヨン | 20   |
| 砂糖       | 0.5 | 水       | 90   |
| 淡色辛みそ    | 3   | ●ふりかけ   |      |
| トウバンジャン  | 0.2 | ちりめんじゃこ | 3    |
| でんぷん     | 1   | ごま（白）   | 2    |
| 水        | 15  | ごま油     | 0.3  |
|          |     | 塩       | 0.1  |

※給食室での作り方を紹介しています。

ジャガマーボー

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 3 乾燥大豆をもどす。
- 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 ひき肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマン・乾燥大豆を炒める。
- 6 水を加えて煮る。
- 7 材料が煮えたら調味料を入れる。
- 8 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

中華スープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 たまねぎを切る。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水・チキンブイオンにたまねぎを入れ、煮えたら豆腐・コーンを入れ、調味する。
- 8 水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 こまつな・ごま油を入れる。

ふりかけ

- 1 ちりめんじゃこを熱湯に通し、ごま油で炒める。
- 2 ごまを水でぬらし、塩を加えて炒る。
- 3 ちりめんじゃこを入れる。



# 横浜市立勝田小学校の給食

献立名

ごはん  
牛乳  
かつおのごまみそあえ  
即席漬  
沢煮椀



## かつおのごまみそあえの作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名     | 切り方 | 1人分(g) |
|---------|-----|--------|
| かつお(角)  |     | 50     |
| 凍り豆腐    |     | 5      |
| でんぶん    |     | 6      |
| 揚げ油(米油) |     |        |
| しょうが    |     | 0.9    |
| ごま(白)   |     | 3      |
| しょうゆ    |     | 2.1    |
| 砂糖      |     | 1.5    |
| 甘みそ     |     | 5      |
| 酒       |     | 1      |
| 水       |     | 18     |

### 給食室をのぞいてみよう

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。



しょうがの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし、油で揚げます



即席漬を作ります



かつおのごまみそあえを作ります



沢煮椀を作ります



# 横浜市立勝田小学校の給食

2021年  
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 豆じゃが おひたし



| 豆じゃが    |        |        |
|---------|--------|--------|
| 材料名     | 切り方    | 1人分(g) |
| だいず(水煮) |        | 13     |
| 豚肉      |        | 20     |
| じゃがいも   | 2 c m角 | 65     |
| たまねぎ    | くし     | 55     |
| にんじん    | 乱      | 20     |
| しらたき    | 3 c m  | 30     |
| 米油      |        | 0.7    |
| しょうゆ    |        | 6.3    |
| 砂糖      |        | 2      |
| みりん     |        | 1      |
| 塩       |        | 0.2    |
| 水       |        | 10     |

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



ちりめんじゃこを熱湯に通します



豚肉に骨などが入っていないか、検品しています



おひたしを作ります



豆じゃがを作ります



## 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 だいずを別容器にあける。
- 2 しらたきを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 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。
- 5 調味料を加えてさらに炒め、水・だいずを加え、煮くずれないように弱火で煮込む。



# 横浜市立勝田小学校の給食

献立名 麦ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆 豚汁



| 豚汁    |          |        |
|-------|----------|--------|
| 材料名   | 切り方      | 1人分(g) |
| 木綿豆腐  | 1 c m角   | 20     |
| 豚肉    |          | 10     |
| 油揚げ   | 短冊       | 5      |
| だいこん  | 5 mmいちょう | 10     |
| にんじん  | 3mmいちょう  | 10     |
| ねぎ    | 小口       | 10     |
| こまつな  | 2 c m    | 9      |
| ごぼう   | ささがき     | 8      |
| こんにゃく | 短冊       | 5      |
| 淡色辛みそ |          | 6      |
| 赤色辛みそ |          | 2      |
| 削り節・水 |          | 110    |



## 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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 7 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 ごぼう・だいこん・にんじん・こんにゃくを入れ煮る。
- 9 煮えたら油揚げ・豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

## 給食室の様子



野菜を切ります



削り節でだしをとります

下ゆでしたこまつなを流水で冷まします



豚汁を作ります

回転釜でさばを煮ます



# 横浜市立勝田小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 チンジャオロースー スーラータン



給食室の様子

| スーラータン  |     |        |
|---------|-----|--------|
| 材料名     | 切り方 | 1人分(g) |
| 鶏卵      |     | 25     |
| 豚肉      |     | 5      |
| もやし     |     | 25     |
| たまねぎ    | うす  | 20     |
| にんじん    | せん  | 7      |
| 糸寒天     |     | 0.3    |
| しょうゆ    |     | 1.8    |
| 酢       |     | 2      |
| 塩       |     | 0.8    |
| こしょう    |     | 0.02   |
| ラー油     |     | 0.05   |
| でんぷん    |     | 0.8    |
| チキンブイヨン |     | 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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 糸寒天を洗い、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
- 7 煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れる。
- 9 糸寒天を入れ、酢・ラー油を入れる。



# 横浜市立勝田小学校の給食

## ●献立名●

はいがごはん ベイスターズ<sup>せいせいりょう</sup>青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



| 材料名       | 切り方 | 1人分(g) |
|-----------|-----|--------|
| 豚肉(厚)     |     | 40     |
| たまねぎ      | うす  | 70     |
| にんじん      | 乱   | 25     |
| しょうが      | みじん | 0.2    |
| にんにく      | みじん | 0.1    |
| 米油        |     | 0.7    |
| ◆小麦粉      |     | 8      |
| ◆マーガリン    |     | 7      |
| ◆カレー粉     |     | 1.1    |
| トマトケチャップ  |     | 1.5    |
| 中濃ソース     |     | 2      |
| ウスターソース   |     | 2      |
| しょうゆ      |     | 0.5    |
| 砂糖        |     | 0.2    |
| ワイン(赤)    |     | 2      |
| 塩         |     | 1      |
| クミン(パウダー) |     | 0.3    |
| チキンブイヨン   |     | 10     |
| 水         |     | 80     |

### ベイスターズ青星寮カレーの作り方

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

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。



6月6日(月)

## 横浜市立勝田小学校の給食 Bブロック



## 【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

## さばのみそ煮の作り方

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   |
|------|-----|-------|---|
| さば   |     | 50    | 1 しょうがを切る。<br>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。<br>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～弱火で煮る。<br>4 煮えたら火を止め、冷ます。 |
| しょうが | せん  | 1.2   |   |
| しょうゆ |     | 1     |   |
| 砂糖   |     | 3.5   |   |
| 白みそ  |     | 3     |   |
| 赤みそ  |     | 2     |   |
| みりん  |     | 1.8   |   |
| 酒    |     | 1     |   |
| 水    |     | 10    |   |