

# 横浜市立釜利谷東小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
やきさばのみそあんかけ			
きんぴら かきたま汁			
●焼きさばのみそあんかけ	●かきたま汁		
さば	50	鶏卵	20
しょうが	0.5	こまつな	9
しょうゆ	0.8	ねぎ	8
砂糖	2.8	えのきたけ	5
淡色辛みそ	2.5	しょうゆ	0.5
赤色辛みそ	1.5	酒	1
みりん	1.2	塩	0.7
酒	0.8	でんぷん	1
水	8	削り節・だし昆布・水	120
●きんぴら			
ごぼう	20		
にんじん	10		
つきこんにやく	15		
ごま（白）	2		
ごま油	0.5		
しょうゆ	2.3		
砂糖	1		
酒	0.5		
水	1		

※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

焼きさばのみそあんかけは学校独自の献立です



昆布・削り節でだしをとります



フードカッターでごまを切ります



調味料を量っておきます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



## きんぴら

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごまを切る。
- 4 ごま油を熱し、ごぼう・にんじん・つきこんにやくを炒める。
- 5 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 6 ごまを入れる。



きんぴらを作ります



## かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、煮えたら調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 鶏卵をといいて流し入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

かきたま汁を作ります

焼きさばのみそあんかけを作ります







# 横浜市立釜利谷東小学校の給食

献立名

麦ごはん  
牛乳  
チャーハンの具  
中華スープ  
アイスクリーム



## チャーハンの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(小角)		30
ねぎ	小口	20
たまねぎ	1cm角	10
ピーマン	1cm角	9
にんじん	みじん	8
にんにく	みじん	0.2
しょうが	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		1
みりん		0.5
酒		0.5
塩		0.5

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 ねぎ・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、ねぎ・鶏肉を炒める。
- 4 たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 火が通ったら調味料を入れる。
- 6 ピーマンを入れる。

給食室をのぞいてみよう



肉に骨などが入っていないか、検品しています



機械や包丁を使い、材料を切ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



チャーハンの具を作ります



中華スープを作ります





# 横浜市立釜利谷東小学校の給食

2021年  
6月



献立名

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		25
鶏肉		15
たまねぎ	うす	50
にんじん	5mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
水		20

給食室をのぞいてみよう



ホワイトルーを作ります



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 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 8 パセリを入れる。

マカロニのクリーム煮を作ります



マカロニをゆでます



キャベツは一度加熱してから、流水で冷まします



キャベツサラダを作ります





# 横浜市立釜利谷東小学校の給食

2020年



献立名 はいがパン 牛乳 コロッケ ボイルドキャベツ ボルシチ



ボルシチ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
たまねぎ	うす	20
キャベツ	せん	20
ピーツ	せん	10
にんじん	せん	7
トマトピューレー		4
セロリ	みじん	3
にんにく	みじん	0.1
米白絞油		0.7
砂糖(上白)		0.8
穀物酢		1.2
ワイン(赤)		1
食塩		0.8
こしょう		0.02
豚骨・水		110

給食室の様子



たまねぎ・ピーツの皮をむきます



野菜を切ります



豚骨でスープをとります



コロッケを揚げます



キャベツをゆでます

ボルシチを作ります



## 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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・セロリ・にんじん・ピーツ・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 4 セロリ・たまねぎ・ピーツ・にんじんの順に入れ、炒める。
- 5 スープを入れ、アクをとりながら煮込む。
- 6 キャベツを入れて調味し、煮る。

# 横浜市立釜利谷東小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ



給食室の様子

生揚げのそぼろ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2cm角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉(ひき)		15
じゃがいも	2cm角	35
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.3
サラダ用こんにゃく(きざみ)		7
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20



**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 サラダ用こんにゃくをザルにあげる。
- 3 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・サラダ用こんにゃく・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。



# 横浜市立釜利谷東小学校の給食



## ●献立名●

麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2cm角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉(ひき)		15
じゃがいも	2cm角	35
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.3
サラダ用こんにゃく(きざみ)		7
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

## 生揚げのそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 サラダ用こんにゃくを開封する。
- 3 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・サラダ用こんにゃく・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

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。



# 10月16日（金）

## 横浜市立釜利谷東小学校の給食 Hブロック



### 【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・きのこスパゲティ
- ・わかめサラダ
- ・フルーツかん（オレンジ）



### わかめサラダの作り方

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
キャベツ	せん	30	1 甘酢を作る。
サラダ用こんにゃく		10	2 ごまを炒って切りごまにする。
わかめ(生)	2cm	3	3 サラダ用こんにゃくを加熱処理し、水をきる。
ごま(白)	切る	2	
しょうゆ		2.7	4 わかめ・キャベツを切り、加熱処理する。
砂糖		1.2	
穀物酢		2.7	5 配食直前にキャベツ・こんにゃく・わかめの水をきり、甘酢・ごまであえる。
食塩		0.1	