

横浜市立釜利谷南小学校の給食



むぎごはん	ぎゅうにゅう		
ツナそぼろ	じゃがいものいためもの		
みそしる			
●ツナそぼろ	米油		0.5
まぐろ油漬（フレ）	25	しょうゆ	0.3
まぐろ水煮（フレ）	15	塩	0.2
凍り豆腐（細）	2.5	こしょう	0.02
にんじん	15	●みそ汁	
しょうが	0.5	油揚げ	5
しょうゆ	2	たまねぎ	30
砂糖	1.5	オクラ	5
酒	1	えのきたけ	5
水	3	淡色辛みそ	5.5
●じゃがいもの炒め物		赤色辛みそ	2
じゃがいも	50	削り節・水	110
しらたき	10		

※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

たまねぎ、にんじんの皮をむきます



ツナそぼろ

- 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、まぐろ水煮・まぐろ油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

じゃがいもの炒め物

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいもを切り、下ゆでする。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味料を入れる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 たまねぎ・オクラ・えのきたけを切る。
- 4 だし汁にたまねぎ・えのきたけを入れて煮る。
- 5 煮えたら、油揚げを入れ、みそを入れる。
- 6 オクラを入れる。



野菜は流水で3回洗います



油揚げを熱湯に通し油抜きします



みそ汁を作ります



削り節でだしをとります



じゃがいもの炒め物を作ります



ツナそぼろを作ります





横浜市立釜利谷南小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
チキンライスの具
野菜スープ
りんご



チキンライスの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
ワイン(白)		0.5
たまねぎ	みじん	45
にんじん	みじん	15
エリンギ	粗みじん	5
米油		0.7
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
ウスターソース		1
塩		0.15
こしょう		0.01

給食室をのぞいてみよう

果物・野菜は
流水で3回洗います



りんごの皮をむき、
1/8に切ります

- 1 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。
- 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、エリンギを入れ、調味し、よく煮込む。

たまねぎの皮をむきます



野菜スープを作ります



チキンライスの具を作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します

機械や包丁を使い、
野菜を切ります



横浜市立釜利谷南小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ だいずとじゃこの炒り煮



きゅうりの梅肉あえ

材料名	切り方	1人分(g)
きゅうり	4mm輪	50
梅干し(ペースト)		1.5
◆しょうゆ		0.3
◆みりん		0.3
塩		0.05

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 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
※加熱処理とは…湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。
- 3 梅干し(ペースト)を調味料でのぼす。
- 4 配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料である。

きゅうりくし 給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



つきこんにやくを下ゆでします



きゅうりを加熱処理し流水で冷まします



きゅうりの梅肉あえを作ります
クラスごとの食缶に秤で量って配食します



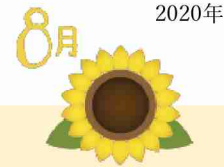
だいずとじゃこの炒り煮を作ります



肉じゃがを作ります



横浜市立釜利谷南小学校の給食



2020年

献立名

豚丼（ごはん） 牛乳 からしじょうゆあえ



豚丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
にんじん	せん	15
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	3 c m	35
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.6
みりん		1.5
酒		1.5
からしじょうゆあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
こまつな	2 cm	9
しょうゆ		1.5
からし		0.03
塩		0.1

給食室の様子



包丁や野菜裁断機
を使って野菜を
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)

●豚丼の具の作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 しめじはほぐし、にんじん・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、にんじん・しらたき・豚肉を入れ、よく炒める。
- 4 しめじ・調味料を入れて煮る。
(汁が少し残る程度)

●からしじょうゆあえの作り方

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 からしじょうゆを作る。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からしじょうゆであえる。



こまつな・もやしを
ゆでます
必ず温度計で
温度を確認します



回転釜で
豚丼の具を
作ります

横浜市立釜利谷南小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし



肉じゃが

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		6.5
砂糖		2.5
みりん		1.2
酒		1.5
塩		0.1
水		5

給食室の様子



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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 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。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



横浜市立釜利谷南小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 さわらのあんかけ すまし汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さわら		50
でんぷん		3
揚げ油(米油)		
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2.3
◆みりん		1
◆でんぷん		0.3
◆水		10

さわらのあんかけの作り方

- 1 たれを作る。
- 2 さわらにでんぷんをまぶし、油の温度160℃で揚げる。
- 3 さわらが熱いうちにたれをからめる。

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。



11月15日(火)

横浜市立釜利谷南小学校の給食

Hブロック



【献立名】

- ・ひじきごはん
(はいがごはん)
- ・牛乳
- ・煮魚
- ・けんちん汁

ひじきごはんの具の作り方

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
油揚げ	せん	5	1 だしをとる。
凍り豆腐(細)		3	2 ひじきをもどし、水をきる。
にんじん	せん	10	3 油揚げを油抜きし、切る。
ひじき		2	4 にんじんを切る。
ごま(白)	切る	2	5 ごまを切る。
米油		0.5	6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
しょうゆ		3.5	7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ煮含める。
砂糖		1	(汁が少し残る程度)
みりん		1.2	8 ごまを入れる。
削り節(薄)		0.2	
水		10	