

横浜市立上郷小学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう			
にざかな			
いそかあえ ごじる			
●煮魚		●呉汁	
さば	60	だいず（水煮）	20
しょうが	1.5	油揚げ	5
しょうゆ	3	だいこん	10
砂糖	2.9	ねぎ	10
酢	1.5	ごぼう	8
酒	2.5	にんじん	8
水	6.5	淡色辛みそ	5.5
●磯香あえ		赤色辛みそ	2
キャベツ	50	削り節・水	110
きざみのり	0.3		
しょうゆ	1.5		
塩	0.1		

※給食室での作り方を紹介しています。

煮魚

- 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。

磯香あえ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 きざみのりを弱火でから炒りする。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりをふり入れ、しょうゆであえる。

呉汁

- 1 だしをとる。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁に、にんじん・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。



給食室をのぞいてみよう

削り節でだしをとります



しょうがの皮をむきます



キャベツをゆでます



煮魚を作ります

磯香あえを作ります



呉汁を作ります





横浜市立上郷小学校の給食

献立名
 ココアブレッド
 牛乳
 さけのクリームシチュー
 キャベツサラダ
 みかん



さけのクリームシチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
「さけ(角)		20
「ワイン(白)		1.5
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	40
ブロッコリー		10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
「小麦粉		2.5
「バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



ブロッコリーを下ゆでします



ホワイトルーを作ります



ごまを検品します



キャベツを下ゆでします



- 1 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 2 たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 さけをゆで、ワインにつける。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 釜に油を入れ、にんにくを炒め、たまねぎ・じゃがいもを炒め、水を入れ煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 8 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 ブロッコリーを入れる。

さけのクリームシチューを作ります



横浜市立上郷小学校の給食



2021年



献立名

ソフトフランスパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ オレンジゼリー



カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	1. 5 c m角	45
にんじん	1 c m角	10
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		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.65
水		50

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



カレールーを作ります



キャベツを下ゆでします



キャベツサラダを作ります

カレービーンズシチューを作ります



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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

横浜市立上郷小学校の給食

2020年



献立名 はいがパン 牛乳 あじのから揚げ ラタトゥイユ コーンスープ



ラタトゥイユ		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
トマト缶(カット)		20
たまねぎ	1.5cm角	20
なす	8mmいちょう	10
ズッキーニ	8mmいちょう	10
ピーマン	1cm角	5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
食塩		0.3
黒こしょう		0.02

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 カットトマト缶は汁ごと別容器にあける。
- 2 なす・ピーマン・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 4 ズッキーニ・なす・ピーマンを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。
(汁がなくなるまで、よく煮つめる)

給食室の様子



機械や包丁を使い、野菜を切ります



回転釜に油を入れ、あじを揚げます



ラタトゥイユを作ります



コーンスープを作ります



横浜市立上郷小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごましょうゆあえ とうがんのすまし汁



給食室の様子

さばのみそ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
さば		50
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

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。

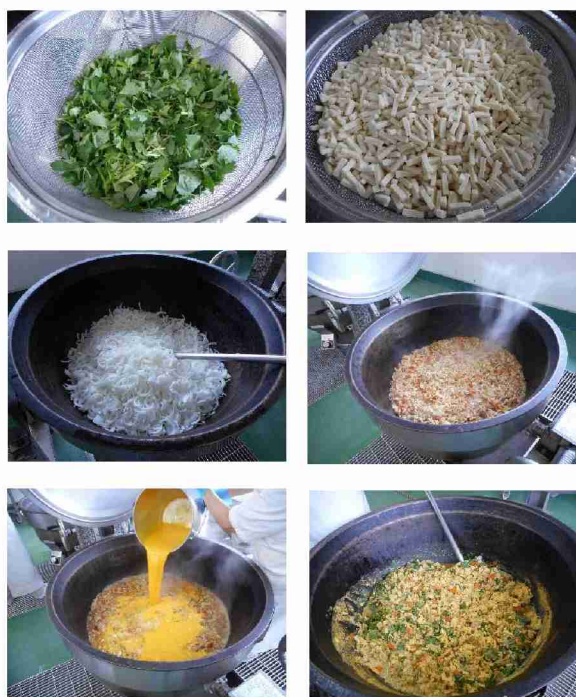


横浜市立上郷小学校の給食

●献立名●

はいがごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		5
たまねぎ	うす	40
にんじん	いちょう	10
糸みつば	2cm	3
しょうゆ		4
砂糖		1.4
みりん		1
塩		0.35
削り節・水		5

親子丼の具の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 糸みつば・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、軽くしぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 8 糸みつばを入れる。

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。



5月12日(木)

横浜市立上郷小学校の給食

Hブロック



【献立名】

- 麦ごはん
- 牛乳
- 生揚げのそぼろ煮
- からしじょうゆあえ

生揚げのそぼろ煮の作り方

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
生揚げ	1. 5cm 角	60	1 だしをとる。 2 生揚げを油抜きして切り、別に煮る。 3 じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順に炒め、だし汁を入れて調味し、煮る。 5 煮えたら、水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
しょうゆ		4	
砂糖		3	
水		10	
豚肉(ひき)		25	
じゃがいも	1. 5cm 角	40	
たまねぎ	2cm 角	40	
にんじん	5mm ちょう	15	
しょうが	みじん	0.3	
米油		0.7	
しょうゆ		4.5	
みりん		1	
でんぷん		1.2	
削り節		0.3	
水		20	