

横浜市立上星川小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう

マーボードウフ

ちゅうかあえ

●麻婆豆腐		でんぶん	2
木綿豆腐	120	水	20
豚肉（ひき）	20		
乾燥大豆（粒）	2	●中華あえ	
にんじん	20	もやし	45
ねぎ	15	にんじん	5
しょうが	1	サラダこんにやく	10
にんにく	0.1	ごま（白）	2
米油	0.7	しょうゆ	2.5
トマトケチャップ	2	砂糖	0.9
しょうゆ	2	酢	2.2
砂糖	0.9	塩	0.1
淡色辛みそ	2	ごま油	0.2
赤色辛みそ	3		
テンメンジャン	1		
トウバンジャン	0.3		
ごま油	0.3		

※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

調味料を
量っておきます



フードカッターで
ごまを切ります

麻婆豆腐

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 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・ねぎを炒める。
- 5 ひき肉・にんじん・乾燥大豆を炒める。
- 6 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 7 水溶きでんぶんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

中華あえ

- 1 にんじんを切る。
- 2 ごまを切る。
- 3 にんじん・もやしを下ゆでする。
- 4 調味料を煮立て、サラダ用こんにやく・にんじん・もやしを入れる。
- 5 ごま・ごま油を入れる。

もやしを
下ゆでします



中華あえを作ります



麻婆豆腐を
作ります





横浜市立上星川小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
かつおのごまみそあえ
けんちん汁
焼きのり



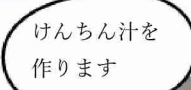
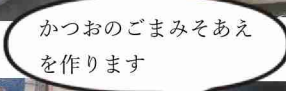
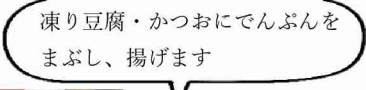
かつおのごまみそあえの作り方

(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)		
炒りごま(白)		3
しょうが		0.9
しょうゆ		1.7
砂糖		1.4
甘みそ		6
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。



横浜市立上星川小学校の給食



献立名

鶏ごぼうごはん (麦ごはん) 牛乳 さわらのあんかけ すまし汁



鶏ごぼうごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	せん	4
凍り豆腐(細)		2
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	10
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		2.8
砂糖		1
酒		1.5
塩		0.1
削り節・水		5

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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮合わせる。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう



材料を切ります

調味料を量っておきます



すまし汁を作ります



鶏ごぼうごはんの具を作ります
クラスごとの食缶に量って配食します



さわらにでんぷんと米粉をまぶし、油で揚げます
中まで火が通っているか温度を確認します



たれを作り
さわらにかけます



横浜市立上星川小学校の給食

2020年



献立名

ぶどうパン 牛乳 ミックスフライ 卵とトマトのスープ



給食室の様子

卵とトマトのスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
木綿豆腐	1cm角	17
豚肉		5
トマト	1.5cm角	25
たまねぎ	うす	10
こまつな	2cm	9
しょうが		0.3
糸寒天		0.3
しょうゆ		0.9
酒		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		20
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 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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 トマト・たまねぎを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 糸寒天を洗い、しぼる。
- 7 鶏卵を割る。
- 8 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る
- 9 チキンブイオン・たまねぎを入れ、煮えたら、トマトを入れ調味し、豆腐・水溶きでんぷんを入れる。
- 10 鶏卵をといて流し入れる。
- 11 しょうが汁・糸寒天を入れる。
- 12 こまつなを入れる。



粘着テープで
白衣についている
埃を取ります



トマトを
切ります



回転釜に油を入れ
ししゃもフライ、
えびフライを
揚げます



水溶きでんぷんを入れ、
卵を流し入れます



アクをとりながら
豚肉を煮ます



横浜市立上星川小学校の給食



●献立名●

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 メヒカリフライ 呉汁



給食室の様子



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
だいこん	5mmいちょう	25
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		115

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 だしをとる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・だいこん・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 だし汁にごぼう・だいこんを
入れ煮る。
- 7 煮えたらだいず・みそ・ねぎを
入れる。
- 8 こまつなを入れる。

横浜市立上星川小学校の給食



2018

●献立名●

ごはん 牛乳 ハマの味”サンマー”丼の具 にらたまスープ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		20
もやし		35
たまねぎ	うす	25
キャベツ	短冊	25
こまつな	2cm	12
にんじん	せん	8
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		0.8
塩		0.3
こしょう		0.02
テンメンジャン		0.2
ごま油		0.2
でんぷん		2
チキンブイヨン		3
水		5

ハマの味”サンマー”丼の具の作り方

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・キャベツ・にんじんを切る。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、
にんじん・たまねぎ・キャベツ・
もやしの順に炒める。
- 5 水・チキンブイオン・調味料を入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油・こまつなを入れる。

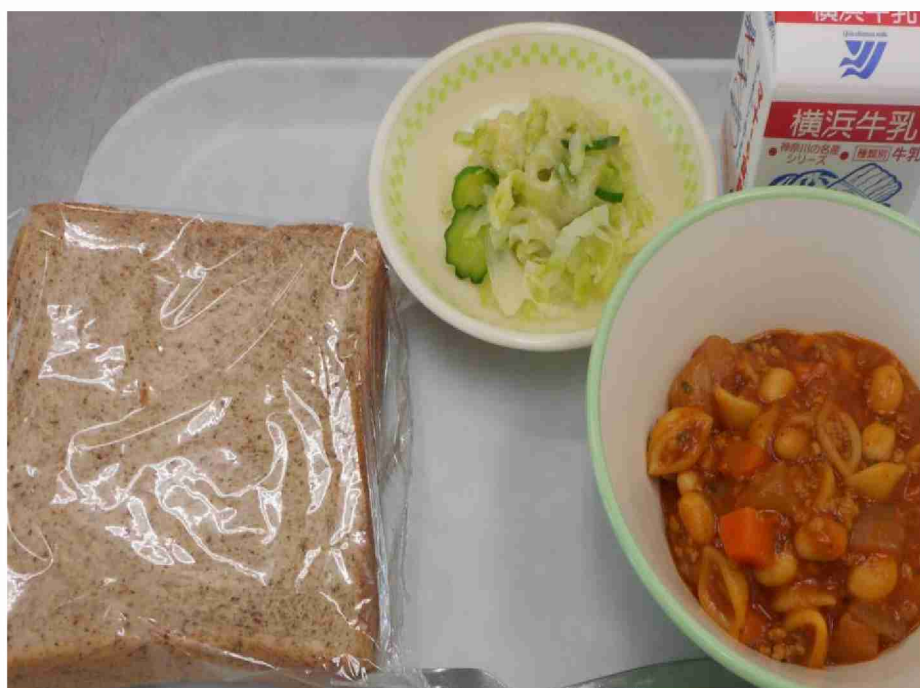


調理員さんが実際に行っている給食の調理法を紹介しています

5月23日（月）

横浜市立上星川小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- はいが食パン
- 牛乳
- チリコンカーン
- フレンチサラダ

フレンチサラダの作り

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
キャベツ	せん	45	1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。 2 配食直前に野菜の水をきり、あえる。 3 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。
きゅうり	2mm輪	15	
米サラダ油		4	
砂糖		0.3	
酢		2	
塩		0.4	
こしょう		0.2	
からし		0.03	