

# 横浜市立上瀬谷小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

あじフライ

にくだんごとはくさいのスープ

●あじフライ	はくさい	45
あじフィレフライ 60	ねぎ	15
揚げ油（米油）	にんじん	10
中濃ソース 1	こまつな	9
ウスターソース 1	しょうゆ	3
	塩	0.5
●肉だんごと	黒こしょう	0.01
はくさいのスープ	ごま油	0.3
豚肉（ひき） 25	豚ガラスープ	10
ねぎ 3	水	120
しょうが 0.2		
でんぷん 1.3		
しょうゆ 0.2		
酒 0.5		
塩 0.2		
こしょう 0.02		

※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

野菜は流水で  
3回洗います



あじフライ

- 1 あじフィレフライを油の温度170℃～180℃で揚げる。
- 2 ソースを混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。

肉だんごとはくさいのスープ

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 肉だんごのねぎを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 ひき肉にねぎ・しょうが・調味料・でんぷんを混ぜてよくこねる。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 はくさいを葉とともに分けて切る。  
ねぎ・にんじんを切る。
- 7 水・豚ガラスープを煮立て、肉だんご(15g位)を作り、入れる。
- 8 にんじん・はくさいのもとを入れ、煮えたら調味し、ねぎ・はくさいの葉を入れる。
- 9 こまつな・ごま油を入れる。



ひき肉に下味を  
つけます



あじフライを  
揚げます



肉だんごとはくさいの  
スープを作ります





# 横浜市立上瀬谷小学校の給食



献立名

はいがごはん  
チキンカレー  
ごま酢あえ  
プルーンはっこう乳



## チキンカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	60
にんじん	7mmいちょう	20
カットトマト(缶)		10
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
調理用マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		65

### 給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



フードカッターでにんにくをみじん切りにします



- 1 カットトマト缶を開缶する。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・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・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



カレールーを作ります



ごま酢あえを作ります

チキンカレーを作ります



# 横浜市立上瀬谷小学校の給食

2021年  
10月



献立名

ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 タンタンスープ



まほうしゅうじょう  
給食室をのぞいてみよう



春巻を揚げます



タンタンスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		10
もやし		40
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	1
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
ごま(白)		2
しょうゆ		1
酒		0.3
淡色辛みそ		3
塩		0.6
豚ガラスープ		20
水		60

## 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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、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。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、水を入れて煮立ったら、豚ガラスープ・にんじん・もやしを入れ煮る。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

# 横浜市立上瀬谷小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ



八宝菜		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵(缶)		20
いか(短冊)		10
酒		1
むきえび		10
酒		1
はくさい	短冊	40
たまねぎ	7mmうす	30
もやし		20
にんじん	短冊	10
こまつな	2cm	9
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.3
塩		0.9
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
チキンブイヨン		5
水		20

給食室の様子



野菜は流水で3回洗います



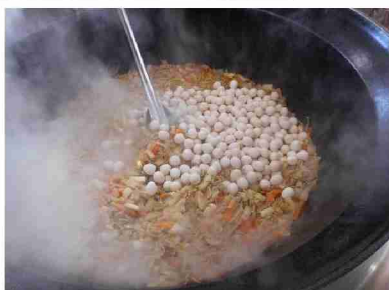
野菜を切ります



調味料を量っておきます



こまつなをゆでます



八宝菜を作ります

## 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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 5 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 6 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 7 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 8 にんじん・たまねぎ・はくさいのもと・もやしを炒め、水・チキンブイヨンを入れ、調味する。
- 9 煮えたら、いかを入れる。
- 10 うずら卵・むきえび・はくさいの葉を入れる。
- 11 水溶性でんぷんを入れ、こまつなを入れる。
- 12 ごま油を入れる。

# 横浜市立上瀬谷小学校の給食



## ●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。



9月30日(水)

横浜市立上瀬谷小学校の給食

Fブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・麻婆なす
- ・にらたまスープ



## にらたまスープの作り方

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
鶏卵		25	1 チキンブイオンを別容器にあける。
木綿豆腐	1cm 角	20	(チキンスープの素を溶いて使っても良い)
にら	2cm	8	2 にらを切る。
しょうゆ		1	3 豆腐を切り、流水に通す。
塩		0.8	4 鶏卵を割る。
黒こしょう		0.02	5 スープに豆腐・調味料を入れ
でんぷん		1	水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて
チキンブイオン		10	流し入れる。
水		110	6 にらを入れ、火を止める。