

上瀬谷小学校

11月 November

の給食

麦ごはん 牛乳

ツナそぼろ

みそ汁

大学いも

大学いも		
材料	切り方	1人分 g
さつまいも	乱	60
揚げ油（米油）		
炒りごま（黒）		0.5
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖（上白）		6
◆水		6

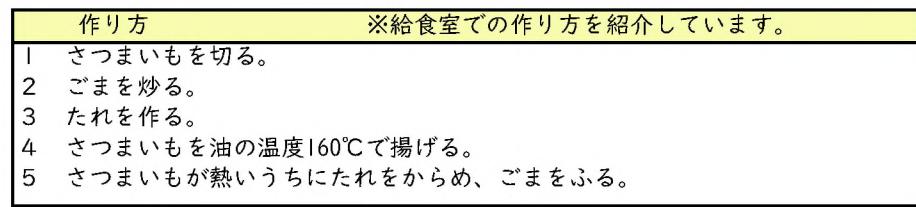
野菜は流水で3回洗います



大学いもを作ります



ツナそぼろを作ります



横浜市立上瀬谷小学校の給食

2月



ごはん ぎゅうにゅう

あじフライ

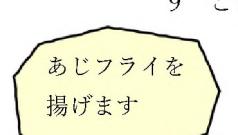
にくだんごとはくさいのスープ

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

※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



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



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. 5 cm角	50
たまねぎ	1. 5 cm角	60
にんじん	7 mm 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
ウスターーソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		65

- 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。



横浜市立上瀬谷小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 タンタンスープ



きめうしょくじゅつ
給食室をのぞいてみよう



春巻を揚げます



牛乳をクラスごとの
ケースに入れ替えます



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



給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



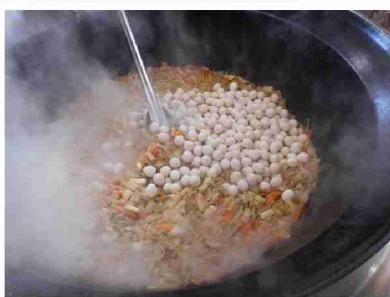
調味料を
量っておきます



野菜を切ります



こまつなをゆでます



八宝菜を
作ります

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

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