

# 横浜市立上白根小学校の給食



むぎごはん			
ポークカレー あまずあえ			
プルーンはっこうにゅう			
●ポークカレー			
豚肉	25	きゅうり	10
じゃがいも	50	切干しだいこん	4
たまねぎ	60	しょうゆ	2.2
にんじん	15	砂糖	1.8
しょうが	0.5	酢	2.2
にんにく	0.3	塩	0.1
米油	0.7	●プルーンはっこう乳	200ml
小麦粉	8		
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	3		
しょうゆ	1.7		
塩	0.8		
水	80		

※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



たまねぎの皮をむきます



カレールーを作ります



### 甘酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 切干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 5 配食直前にきゅうりの水をきり、あえる。



切干しだいこんをゆでます



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・  
湯の温度85℃以上で  
30秒以上ゆでること



甘酢あえを作ります



ポークカレーを作ります







# 横浜市立上白根小学校の給食

献立名

ごはん  
牛乳  
かつおのごまみそあえ  
即席漬  
沢煮椀



## 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)		
しょうが		0.9
ごま(白)		3
しょうゆ		2.1
砂糖		1.5
甘みそ		5
酒		1
水		18

- 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。

### 給食室をのぞいてみよう



削り節でだしをとります



かつおのごまみそあえを作ります



凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし、油で揚げます



沢煮椀を作ります



きゅうりを加熱処理し流水で冷まします



即席漬を作ります



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



# 横浜市立上白根小学校の給食

2021年  
5月



献立名

ナン 牛乳 カレービーンズシチュー アスパラガスのソテー ミックスフルーツ



## アスパラガスのソテー

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		3
アスパラガス	2 c mななめ	15
スイートコーン(ホール)		15
にんじん	せん	5
オリーブ油		0.3
食塩		0.1
こしょう		0.01

## 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 スイートコーン(ホール)をザルにあげる。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でベーコンを炒め、にんじん・コーン・アスパラガスを炒め、調味する。

給食室をのそいてみよう

にんじん・たまねぎの皮をむきます



フルーツの缶詰を開けます



アスパラガスをななめ切りにします



カレーラーを作ります



カレービーンズシチューを作ります  
出来上がりの温度を確認します



アスパラガスのソテーを作ります  
クラスごとの食缶に秤で量って配食します





# 横浜市立上白根小学校の給食

2020年  
9月

献立名 ナン 牛乳 カレービーンズシチュー コーンサラダ 冷凍パイナップル



## カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
だいた		17
豚肉		15
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	1cm角	15
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		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.55
水		50

## 給食室の様子



たまねぎ・にんじんの皮をむきます

キャベツを切ります



サラダのきゅうりとキャベツは加熱処理します



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



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 だいたをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・にんにく・たまねぎ・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 煮えたらだいたを入れ、調味する。
- 7 カレールーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

ミキサーでドレッシングを作り、クラスごとに配食します





# 横浜市立上白根小学校の給食

2019年



五目ずし(ごはん) 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



## 五目ずしの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	8
凍り豆腐(細)		1
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	5
かんぴょう	1 cm	3
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
酢		2
みりん		1
塩		0.4
水		10

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 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。(汁が少し残る程度)
- 8 酢・さやいんげん・ごまを入れる。

# 横浜市立上白根小学校の給食



## ●献立名●

ココアブレッド 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン



材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	45
◆砂糖		0.5
◆酢		1.3
◆塩		0.35
黒こしょう		0.01

### キャベツサラダの作り方

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。

給食室の様子



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。





4月20日(水)

横浜市立上白根小学校の給食 Cブロック



## 【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 鶏ごぼうごはんの具
- さわらのあんかけ
- かきたま汁

## かきたま汁の作り方

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
鶏卵		25	1 削り節・昆布でだしをとる。
こまつな	2cm	9	2 こまつなを切り、下ゆでする。
ねぎ	小口	5	3 えのきたけ・ねぎを切る。
えのきたけ	2cm	5	4 鶏卵を割る。
しょうゆ		0.5	5 たし汁を調味し、えのきたけを入れる。
酒		1	6 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
塩		0.8	7 こまつなを入れる。
でんぷん		1	
削り節		1.3	
だし昆布		0.2	
水		120	