

横浜市立上末吉小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう
 さばのみそに いそかあえ
 けんちんじる

●さばのみそ煮		●けんちん汁	
さば	60	木綿豆腐	20
しょうが	1.2	油揚げ	5
しょうゆ	1	だいこん	10
砂糖	3.3	にんじん	8
淡色辛みそ	2.5	ごぼう	8
赤色辛みそ	2	ねぎ	8
みりん	1.8	こんにゃく	5
酒	1	ごま油	0.5
水	10	しょうゆ	3.5
●磯香あえ		塩	0.35
キャベツ	50	削り節・だし昆布・水	110
きざみのり	0.3		
しょうゆ	1.4		
塩	0.2		

※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

さばのみそ煮

- 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、きざみのりを入れ、しょうゆであえる。

けんちん汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、煮る。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。



野菜は流水で3回洗います



しょうが・にんじんの皮をむきます



昆布・削り節でだしをとります



機械や包丁を使い、材料を切ります



さばのみそ煮を作ります



磯香あえを作ります



けんちん汁を作ります



横浜市立上末吉小学校の給食

献立名

はいがパン
牛乳
カレービーンズシチュー
アスパラガスのソテー



カレービーンズシチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		20
チーズ(角)		3
じゃがいも	1cm角	50
たまねぎ	1cm角	45
にんじん	8mm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		0.8
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

- 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。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます

肉に骨などが入っていないか、検品しています

じゃがいもの皮は機械でむきます

機械や包丁を使い、野菜を切ります

だいずをゆでます

カレールーを作ります

アスパラガスのソテーを作ります

カレービーンズシチューを作ります

横浜市立上末吉小学校の給食

2021年
5月



献立名

ひじきごはん (はいがごはん) 牛乳 きびなごフライ けんちん汁



ひじきごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 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 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、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。

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう

にんじん・だいこんの皮をむきます



ひじきを水につけてもどします



豆腐を切り、流水に通します



きびなごフライを油で揚げます



けんちん汁を作ります



ひじきごはんの具をクラスごとの食缶に秤で量って配食します



横浜市立上末吉小学校の給食



2020年

献立名

鶏ごぼうごはん（麦ごはん） 牛乳 ジャがいものそぼろ煮



給食室の様子



鶏ごぼうごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
油揚げ	せん	8
ごぼう	ささがき	20
にんじん	せん	20
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		2
酒		2
塩		0.15
水		8

ジャがいものそぼろ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		10
ジャがいも	1.5 c m角	60
にんじん	せん	5
しょうが	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1
みりん		0.6
でんぷん		0.3
水		8

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)

●鶏ごぼうごはんの具の作り方

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 4 調味料・水・油揚げを入れて煮含める。(汁が少し残る程度)

●ジャがいものそぼろ煮の作り方

- 1 ジャがいも・にんじん・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじんを炒め調味し、水を入れて煮る。
- 3 ジャがいもを入れ煮含める。
- 4 水溶きでんぷんを入れる。

回転釜で作ります

横浜市立上末吉小学校の給食

2019年



チーズパン 牛乳 米粉トマトシチュー ひじきサラダ みかん



給食室の様子



米粉トマトシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ワイン(白)		1
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	2cm角	55
カットトマト(缶)		30
にんじん	8mmいちょう	20
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		2.5
塩		0.5
こしょう		0.03
米粉		2
バター		0.2
水		40

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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉・溶かしバターを入れる。

横浜市立上末吉小学校の給食

11月 2018

●献立名●

はいがパン 牛乳 ビーンズシチュー ごぼうソテー いちごヨーグルト



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	20
にんじん	せん	10
スイートコーン(ホール)		10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.5
塩		0.25
こしょう		0.02

ごぼうソテーの作り方

- 1 スイートコーン(ホール)をザルにあげる。
- 2 にんじん・にんにく・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。
- 4 火が通ったら、コーンを入れ調味する。



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

12月1日（木）

横浜市立上末吉小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- 五目豆
- すまし汁

ツナそぼろの作り方

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
まぐろ油漬(ﾌﾚｰｸ)		15	1 まぐろ油漬をザルにあけ、まぐろ水煮は別容器にあける。(汁も使用する) 2 にんじん・しょうがを切る。 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。 4 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・まぐろ油漬・凍り豆腐を入れ、炒りつける。(汁が少し残る程度)
まぐろ水煮(ﾌﾚｰｸ)		15	
凍り豆腐(細)		3	
にんじん	みじん	10	
しょうが	みじん	0.5	
しょうゆ		3	
砂糖		2.5	
みりん		1.3	
酒		1	
水		3	