

# 横浜市立上寺尾小学校の給食



ぶどうパン ぎゅうにゅう	
とりにくのからあげ	
こふきいも ミネストローネ	
●鶏肉のから揚げ	●ミネストローネ
鶏肉（中角） 60	たまねぎ 25
にんにく 0.2	キャベツ 15
しょうゆ 0.8	カットトマト（缶） 15
ワイン（白） 0.3	にんじん 10
塩 0.3	いんげん豆（手亡） 10
こしょう 0.02	にんにく 0.2
からし 0.2	オリーブ油 0.5
オールスパイス 0.02	塩 0.7
小麦粉 5	黒こしょう 0.02
でんぷん 2.5	チキンブイヨン 15
揚げ油（米油）	水 75
●こふきいも	
じゃがいも 55	
塩 0.25	
こしょう 0.01	

※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



じゃがいもの芽を  
取り除きます



鶏肉のから揚げ  
を作ります



こふきいも  
を作ります

ミネストローネを  
作ります





# 横浜市立上寺尾小学校の給食



献立名

- ロールパン
- 牛乳
- 塩焼きそば
- 中華あえ
- アップルコンポート



## 塩焼きそばの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
蒸し中華めん		45
揚げ油 (米油)		
豚肉		15
□ いか (短冊)		15
□ 酒		1.5
□ むきえび		12
□ 酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		40
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2cm	8
セロリ	うす	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.03

### 給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります



肉に骨などが入っていないか、検品しています



- 1 キャベツ・にら・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 2 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180~200℃で揚げる。
- 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いかを入れさらに炒める。
- 5 むきえび・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、調味する。
- 6 めんを入れる。



めんを揚げます



塩焼きそばを作ります

中華あえを作ります



# 横浜市立上寺尾小学校の給食

2021年  
6月



献立名

ごはん 牛乳 チンジャオロースー スーラータン



スーラータン		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
豚肉		5
もやし		25
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	7
しょうゆ		1.5
酢		2.3
塩		0.7
こしょう		0.02
ラー油		0.05
でんぶん		0.8
豚ガラスープ (レトルト)		15
水		95

まほうしょくしつ  
給食室をのそいてみよう



じゃがいもの皮は  
専用の機械でむきます



野菜は流水で  
3回洗います



機械や包丁を使い  
野菜を切ります



チンジャオロースー  
を作ります



卵専用のエプロンをして、  
卵を1個ずつ確認しながら  
割ります

調味料を量っておきます



スーラータンを  
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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 鶏卵を割る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
- 6 煮えたら調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れる。
- 8 酢・ラー油を入れる。

# 横浜市立上寺尾小学校の給食

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)
だいず		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



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの皮は機械でむきます



だいずがやわらかくなるまでゆでます



カレールーを作ります



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 だいず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 煮えたらだいずを入れ、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。

# 横浜市立上寺尾小学校の給食

2019年



秋味ごはん（麦ごはん） 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁



給食室の様子



さつまいもと栗の甘煮		
材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	1cmいちょう	45
栗(蒸し)		15
砂糖		3.2
みりん		1.2
塩		0.1
水		15

**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 栗を開封し、別容器にあける。
- 2 さつまいもを切り、水にさらす。
- 3 さつまいもを固めに下ゆでする。
- 4 調味料・水を煮立て、さつまいもを入れて煮る。
- 5 栗を入れて煮含める。

# 横浜市立上寺尾小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 魚のから揚げ みそ汁

給食室の様子



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)	切る	2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1
みりん		1.2
水		10

## ひじきごはんの具の作り方

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどす。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。



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

# 12月17日（木）

## 横浜市立上寺尾小学校の給食 Aブロック



### 【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・たらちり
- ・きんぴら
- ・のりのつくだ煮



給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

### きんぴらの作り方

材料	切り方	一人分 g	作り方
ごぼう	ささがき	20	1 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 2 ごま油を熱し、ごぼう・ にんじんを炒め、水を入れて火が通ったら調味する。 3 七味唐辛子とごまを入れ、火を止める。
にんじん	せん	10	
ごま(白)		2	
ごま油		0.5	
しょうゆ		2.2	
砂糖		0.8	
酒		0.4	
七味唐辛子		0.01	
水		5	