

横浜市立上矢部小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう

ひじきごはんの具

メヒカリフライ みそ汁

●ひじきごはんの具	●メヒカリフライ	
油揚げ	5	メヒカリフライ 50
凍り豆腐（細）	3	揚げ油（米油）
にんじん	12	●みそ汁
ひじき	2	キャベツ 20
ごま（白）	2	たまねぎ 10
米油	0.5	こまつな 9
しょうゆ	3.5	淡色辛みそ 5.5
砂糖	1.5	赤色辛みそ 1.5
みりん	0.5	削り節・水 115
削り節・水	10	

※給食室での作り方を紹介しています。

ひじきごはんの具

- 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、煮含める。（汁が少し残る程度）
- 8 ごまを入れる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 キャベツ・たまねぎを切る。
- 4 だし汁にたまねぎを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツを入れ、みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



クラスごとの容器に牛乳を詰め替えます



ひじきをもどします



フードカッターで
ごまを切ります



こまつなを
下ゆでします



削り節でだしを
とります



みそ汁を作ります



ひじきごはんの具
を作ります



みそを溶いておきます



メヒカリごフライを
揚げます





横浜市立上矢部小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
牛肉と切干し
だいこんの煮物
つみれ汁
みかん



つみれ汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		15
しょうが		0.6
淡色辛みそ		0.3
酒		0.3
でんぶん		0.5
だいこん	8mmいちょう	20
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちょう	8
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

給食室をのぞいてみよう

- だしをとる。
- ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- はくさいを葉ともとに分けて切る。
- しょうがをすり、汁にする。
- 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぶんを混ぜる。
- だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れて煮る。
- 煮えたらはくさいのもとを入れる。
- はくさいの葉・みそ・ねぎを入れる。



果物・野菜は流水で3回洗います



にんじんの皮をむきます



削り節でだしをとります



調味料を量っておきます



つみれ汁を作ります



こまつなをゆでます



牛肉と切干しだいこんの煮物を作ります



横浜市立上矢部小学校の給食

2021年
12月



献立名

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 はたはたのから揚げ 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
油揚げ	短冊	5
だいこん	5 mm ちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
にんじん	5 mm ちょう	8
ごぼう	さがぎ	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、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 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



乾燥ひじきを水に浸けてもどします



削り節でだしをとります



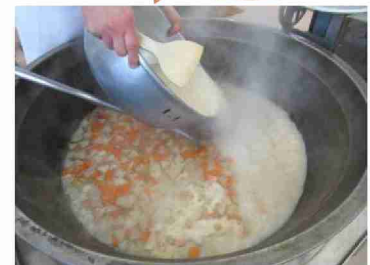
はたはたのから揚げを作ります
中まで火が通っているか温度を確認します



だいずをミキサーにかけます
(だいずは水煮を使いました)



呉汁を作ります



ひじきごはんの具を作ります



横浜市立上矢部小学校の給食

2020年

11月



献立名 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



大学いも		
材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油（米油）		3
ごま（黒）		0.5
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

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 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160°Cで揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。

給食室の様子



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



削り節でだしをとります



ツナそぼろを作ります



ごまを炒ります



みそ汁を作ります



大学いもを作ります



たれを作ります



横浜市立上矢部小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり

たらちり

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1.5cm角	30
たら(角)		30
鶏肉		10
はくさい	短冊	40
ねぎ	ななめ	20
にんじん	短冊	5
しらたき	3cm	20
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		50
◆ゆず		0.2
◆しょうゆ		2
◆削り節・水		2



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 削り節と昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り流水に通す。
- 3 しらたきを切り、下ゆでする。
- 4 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 5 ねぎ・にんじんを切る。
- 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。
- 8 調味料・しらたきを入れ、煮込む。
- 9 たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・はくさいの葉を入れる。

(ゆずしょうゆ)

- 1 だしをとる。
- 2 ゆずを切り、しぼる。
- 3 しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずのしぼり汁を入れる。

横浜市立上矢部小学校の給食



●献立名●

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちよう	15
ほうれんそう	2cm	9
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.9
こしょう		0.02
水		20

マカロニのクリーム煮の作り方

- 1 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ◆の材料でホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。



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

7月14日(木)

横浜市立上矢部小学校の給食

Fブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と切干し
だいこんの煮物
- ・みそ汁
- ・焼きのり

豚肉と切干しだいこんの煮物の作り方

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
豚肉	こま	30	1 切干しだいこんをもどし、切る。
にんじん	せん	10	2 こまつなを切り、ゆでる。
こまつな	2cm	6	3 にんじんを切る。
切干しだいこん	2cm	6	4 ごまを切る。
ごま(白)	切る	2.5	5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れ煮含める。
米油		0.5	
しょうゆ		4.8	6 ごま・こまつなを入れる。
砂糖		2.3	
みりん		1	
水		5	