

横浜市立鴨志田第一小学校の給食



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	木綿豆腐	20
しょうが	油揚げ	5
しょうゆ	だいこん	10
砂糖	にんじん	8
淡色辛みそ	ごぼう	8
赤色辛みそ	ねぎ	8
みりん	こんにゃく	5
酒	ごま油	0.5
水	しょうゆ	3.5
●磯香あえ	塩	0.35
キャベツ	削り節・だし昆布・水	110
きざみのり		
しょうゆ		
塩		

※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。



昆布・削り節でだしをとります

さばのみそ煮を作ります



けんちん汁を作ります



磯香あえを作ります





横浜市立鴨志田第一小学校の給食



カレーピラフの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	10
エリンギ	4つ割いちよう	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.1
塩		0.6
カレー粉		0.5

給食室をのぞいてみよう

- 1 にんじん・エリンギ・たまねぎを切る
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉・にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。
- 3 調味料を入れて煮込む。



野菜は流水で3回洗います

たまねぎの皮をむきます

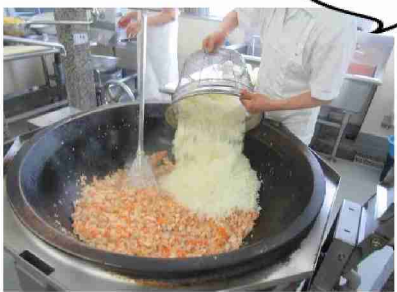
調味料を量っておきます



野菜スープを作ります



カレーピラフの具を作ります



カレーピラフの具をクラスごとの食缶に秤で量って配食します



横浜市立鴨志田第一小学校の給食

2021年
6月



献立名

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまじょうゆあえ 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さがぎ	8
にんじん	3mmいちょう	5
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 だいずを別容器にあける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁に、にんじん・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

きょうしゅうの給食室をのぞいてみよう



野菜の皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



ごまを炒ります



みそを溶いておきます



いわしを揚げます



機械や包丁を使い材料を切ります



呉汁を作ります
出来上がりの温度を確認します



横浜市立鴨志田第一小学校の給食



献立名

カレーピラフ (はいがごはん) 牛乳 野菜サラダ



カレーピラフの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	15
エリンギ	粗みじん	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.5
塩		0.6
カレー粉		0.5
野菜サラダ		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	50
きゅうり	2mm輪	10
◇砂糖		1
◇酢		1.5
◇塩		0.3
◇こしょう		0.01



給食室の様子

たまねぎの皮をむきます



野菜は、包丁や機械を使って切ります



回転釜で、カレーピラフの具、野菜サラダを作ります



きゅうりを加熱処理します



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)

●カレーピラフの具の作り方

- 1 エリンギ・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉を入れ炒める。
- 3 にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。
- 4 調味料を入れて煮込む。

●野菜サラダの作り方

- 1 甘酢を作る。(◇の材料)
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 配食直前にキャベツ・きゅうりの水をきり、甘酢であえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

横浜市立鴨志田第一小学校の給食

2019年



●献立名●

ロールパン 牛乳 カレービーンズシチュー ひじきサラダ 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	45
たまねぎ	1.5cm角	40
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		0.6
水		50

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 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。

横浜市立鴨志田第一小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 ジャガマーボー 中華スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		12
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちょう	10
赤ピーマン	1cm角	4
ピーマン	1cm角	3
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		4
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.3
でんぷん		1
水		15

ジャガマーボーの作り方

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、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。
- 4 豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマンを炒める。
- 5 水を加えて煮る。
- 6 材料が煮えたら調味料を入れる。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

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。



1月13日(水)

横浜市立鴨志田第一小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- さけそぼろ
- なます
- 白玉そう煮



さけそぼろの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
さけ(冷フレーク)		35	1 さけフレークを解凍し別容器にあける。
凍り豆腐(細)		3	2 にんじんを切る。
にんじん	みじん	10	3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
しょうゆ		1.5	4 水・調味料・にんじんを入れ火にかける。
みりん		2	5 煮立ったら、さけ・凍り豆腐を入れ、汁気がなくなるまで炒りつける。
酒		2	
塩		0.2	
水		12	