

横浜市立鴨志田緑小学校の給食



ロールパン ぎゅうにゅう	
きびなごフライ	
ゆでとうもろこし パスタスープ	
●きびなごフライ	●パスタスープ
きびなごフライ 45	豚肉 15
(ごまなし)	じゃがいも 20
揚げ油(米油)	キャベツ 20
	たまねぎ 15
●ゆでとうもろこし	にんじん 8
とうもろこし 1/4本	マカロニ(シェル) 4
	しょうゆ 0.9
	塩 0.7
	こしょう 0.02
	豚ガラスープ 12
	水 90

※給食室での作り方を紹介しています。

パスタスープ

- 1 豚ガラスープを別容器に入れる。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎを入れて煮る。
- 5 マカロニを入れ、煮えたら調味する。
- 6 じゃがいも・キャベツを入れる。



給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、野菜を切ります



とうもろこしをゆでます



きびなごフライを揚げ、クラスごとの食缶に秤で量って配食します

パスタスープを作ります





横浜市立鴨志田緑小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
肉じゃが
即席漬
だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	60
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
つきこんにやく	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
水		5

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにやく、残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、野菜を切ります

だいずとじゃこの炒り煮を作ります

つきこんにやくを下ゆでします

肉じゃがを作ります

即席漬を作ります



横浜市立鴨志田緑小学校の給食

2021年
6月



献立名

ソフトフランスパン 牛乳 魚フライ ラタトゥイユ コーンスープ



ラタトゥイユ		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		3
たまねぎ	1.5 c m角	30
カットトマト (缶)		20
ズッキーニ	8 mm ちょう	15
なす	8 mm ちょう	12
ピーマン	1 c m角	3
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.35
黒こしょう		0.02

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) は汁ごと別容器にあげる。
- 2 なす・ピーマン・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 4 ズッキーニ・なす・ピーマンを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。(汁がなくなるまで、よく煮つめる)

給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



トマト缶を開けます



調味料を量っておきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



ラタトゥイユを作ります



魚フライ (メルルーサ) を揚げます



コーンスープを作ります
クラスごとの食缶に秤で量って配食します



横浜市立鴨志田緑小学校の給食



2020年

献立名

豚丼 (ごはん) 牛乳 からしじょうゆあえ



給食室の様子

豚丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
にんじん	せん	15
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	3 c m	35
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.6
みりん		1.5
酒		1.5
からしじょうゆあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
こまつな	2 cm	9
しょうゆ		1.5
からし		0.03
塩		0.1



こまつなを切り、ゆでます



もやしをゆでます



調味料は量っておきます



からしじょうゆあえを作ります



豚丼の具を作ります



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)

●豚丼の具の作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 しめじはほぐし、にんじん・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、にんじん・しらたき・豚肉を入れ、よく炒める。
- 4 しめじ・調味料を入れて煮る。
(汁が少し残る程度)

●からしじょうゆあえの作り方

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 からしじょうゆを作る。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からしじょうゆであえる。

横浜市立鴨志田緑小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ とうがんのすまし汁



給食室の様子



とうがんのすまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
とうがん	1cmいちょう	25
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2cm	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.9
削り節・だし昆布・水		120

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・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 とうがん・ねぎ・にんじん・えのきたけを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 だし汁ににんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけを入れる。
- 6 ねぎ・しょうが汁を入れる。
- 7 こまつなを入れる。



横浜市立鴨志田緑小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごましょうゆあえ けんちん汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さば		60
しょうが	せん	1.2
しょうゆ		1
砂糖		3.5
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
みりん		1.8
酒		1
水		10

さばのみそ煮の作り方

- 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。

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。



6月10日（金）

横浜市立鴨志田緑小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- きびなごフライ
- まごはやさしい
きんぴら
- すまし汁

まごはやさしいきんぴらの作り方

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
ちくわ	半月	5	1 ひじきをもどし、水をきる。
油揚げ	せん	4	2 油揚げを油抜きし、切る。
じゃがいも	5mmせん	15	3 じゃがいも・キャベツ・にんじんを切る。
キャベツ	5mmせん	15	しめじは、ほぐす。
にんじん	せん	8	4 ごまを切る。
しめじ	ほぐす	5	5 ちくわを切る。
ひじき		1	6 みそ・砂糖はしょうゆ・みりんでときのばす。
炒りごま（白）		2	7 ごま油を熱し、にんじん・ひじき・油揚げを炒める。
ごま油		0.3	
しょうゆ		2	8 ちくわ・しめじ・じゃがいも・キャベツを加えさらに炒め、調味料を入れる。
砂糖		0.3	
みそ		1.5	9 ごまを入れる。
みりん		1.5	