

横浜市立神奈川小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう	
おやこどんぐ	
みそしる かき	
●親子丼の具	●みそ汁
鶏卵 35	油揚げ 5
鶏肉 20	キャベツ 20
凍り豆腐（細） 3	切干しだいこん 2.5
たまねぎ 45	わかめ（生） 2
にんじん 8	淡色辛みそ 6
しょうゆ 3.1	赤色辛みそ 1.5
砂糖 1.3	削り節・水 115
みりん 1	●かき 1/6個
酒 1	
塩 0.25	
削り節・水 7	

※給食室での作り方を紹介しています。

親子丼の具

- 1 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 キャベツを切る。
- 4 わかめを切る。
- 5 切干しだいこんをもどし、切る。
- 6 だし汁に切干しだいこんを入れ、煮る。
- 7 煮えたら、キャベツ、油揚げを入れる。
- 8 みそ・わかめを入れる。



給食室をのぞいてみよう

かきの皮をむき
1/6に切ります



たまねぎの皮を
むきます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



みそをだして
溶いておきます



親子丼の具を
作ります



みそ汁を
作ります



別鍋で、アレルギー
除去食を作ります





横浜市立神奈川小学校の給食



かきたま汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1cm角	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しょうゆ		0.8
塩		0.8
でんぷん		1
削り節・だし昆布・水		120

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆです。
- 4 ねぎを切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁に調味料・豆腐を入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



野菜は流水で3回洗います



調味料を量っておきます



野菜裁断機でにんじんを切ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



昆布・削り節でだしをとります



ハンバーグを蒸します
中まで火が通っているか温度を確認します

きんぴらを作ります

かきたま汁を作ります



横浜市立神奈川小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ 沢煮椀 納豆



沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		9
だいこん	せん	12
にんじん	せん	9
みずな	3 c m	8
ねぎ	小口	7
えのきたけ	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.6
でんぶん		0.5
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 えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・だいこんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い野菜を切ります

あじに、でんぶん・米粉をまぶし、揚げます
中まで火が通っているか、温度を確認します



昆布・削り節でだしをとります



沢煮椀を作ります



横浜市立神奈川小学校の給食



献立名 豚角煮丼 (はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁



給食室の様子

豚角煮丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(角)		40
うずら卵(缶)		18
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ	ほぐす	8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
酒		2
黒こしょう		0.02
でんぷん		0.2
水		3



しめじの石づき
を取ります

たまねぎの
皮をむきます



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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 しめじをほぐし、ねぎ・にんにくを切る
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 5 調味料・水を入れて煮る。
- 6 しめじを入れる。
- 7 うずら卵を入れ、煮含める。
- 8 水溶きでんぷん・こまつなを入れる。



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



だいずをゆでます



豆腐を切ります



豚角煮丼の具
を作ります



みそ汁をクラス
ごとの食缶に量って
配食します



横浜市立神奈川小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース ゆで野菜 卵とトマトのスープ



給食室の様子



あじのピリ辛ソース

材料名	切り方	1人分(g)
あじ切り身		50
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油(米油)		
◆ねぎ	みじん	6
◆しょうが	みじん	0.5
◆にんにく	みじん	0.1
◆ごま油		0.2
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		2
◆酢		2
◆トウバンジャン		0.08
◆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 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒め水と調味料を入れて、ピリ辛ソースを作る。
- 3 あじにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160~170℃で揚げる。
- 4 あじが熱いうちに、ピリ辛ソースをかける。

横浜市立神奈川小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ビビンバ(肉)(野菜) わかめスープ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
ねぎ	小口	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		1
◆酒		1
◆コチジャン		1.2

もやし		45
にら	2cm	10
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2
炒りごま(白)	切る	2
塩		0.35
ごま油		0.2

ビビンバの作り方

<肉>

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 にらを切り、ゆでる。
- 5 もやしをゆでる。
- 6 にんじんを切り、加熱処理する。
- 7 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。



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

6月3日(水)

横浜市立神奈川小学校



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- 豚汁
- ぶどう豆

