

金沢小学校

11 November

の給食

麦ごはん 牛乳
さわらのあんかけ
きんぴら
みそ汁

さわらのあんかけ		
材料	切り方	1人分 g
さわら		50
でんぶん		2
米粉		1
揚げ油（米油）		
◆しょうゆ		2.8
◆砂糖		2
◆みりん		1
◆でんぶん		0.3
◆水		10



※給食室での作り方を紹介しています。

- たれを作る。
- さわらいでんぶん・米粉をまぶし、油の温度160°C～170°Cで揚げる。
- さわらが熱いうちにたれをからめる。



煮干しでだしを
とります



さわらのあんかけを
作ります



きんぴらを
作ります



みそ汁を作ります

みそをだしで
溶いておきます





横浜市立金沢小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



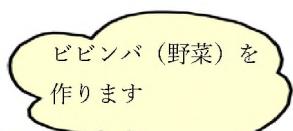
機械や包丁を使い、野菜を切ります



もやし、こまつなをゆでます



ビビンバ（肉）を作ります



ビビンバ（野菜）を作ります



はるさめスープを作ります

はいがごはん ぎゅうにゅう

ビビンバ（にく） ビビンバ（やさい）

はるさめスープ

●ビビンバ（肉）	塩	0.2	
豚肉	45	ごま油	0.4
ねぎ	15		
しょうが	0.5	●はるさめスープ	
にんにく	0.2	木綿豆腐	20
米油	0.5	ねぎ	10
しょうゆ	2.2	にんじん	5
砂糖	1.2	にら	5
酒	1	はるさめ	3
コチジャン	1.1	しょうゆ	1
		酒	0.3
●ビビンバ（野菜）	塩	0.7	
もやし	50	こしょう	0.02
こまつな	9	ごま油	0.3
にんじん	3	豚ガラスープ	15
にんにく	0.2	水	100
しょうゆ	2.2		
ごま（白）	2		

※給食室での作り方を紹介しています。

ビビンバ

<肉>（肉と野菜は別配食する）

- 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 こまつなを切り、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。

はるさめスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあける。
- 3 にら・ねぎ・にんじんを切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 水・豚ガラスープを入れ煮立てにんじんを煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 豆腐・はるさめを入れる。
- 8 にら・ねぎを入れ、ごま油を入れる。

横浜市立金沢小学校の給食



献立名
学校独自の献立です

麦ごはん
牛乳
さけのちゃんちゃん焼き
けんちん汁
焼きのり

さけのちゃんちゃん焼きの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さけ (切身)		70
キャベツ	短冊	15
たまねぎ	うす	8
にんじん	せん	5
しめじ	ほぐす	5
しょうが	みじん	0.8
米油		0.5
淡色辛みそ		2.1
赤色辛みそ		4.2
しょうゆ		1.4
みりん		1.4
砂糖		1.4
バター		1

- 1 さけを天板に並べて焼く。
- 2 キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 3 しめじはほぐす。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじを入れる。
- 5 調味料を入れる。
- 6 バットにさけを並べる。



給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



昆布でだしをとります



けんちん汁を作ります



さけのちゃんちゃん焼きを作ります



横浜市立金沢小学校の給食

2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ けんちん汁



けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
さといも	8mm半月	15
だいこん	5mmいちょう	20
こまつな	2cm	9
にんじん	5mmいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		3.5
塩		0.5
だし昆布・水		120

きゅうしょくしつ
給食室をのぞいてみよう



昆布でだしをとります



けんちん汁を作ります



こまつなを下ゆします



凍り豆腐・かつおに
でんぶんまぶして揚げます



かつおのごまみそあえを作ります



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)

- だしをとる。
- 豆腐を切り、流水に通す。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- こまつなを切り、下ゆでする。
- ねぎ・にんじん・だいこん・さといも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 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。
- だし汁を入れ、さといもを入れる。
- 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。
- こまつなを入れる。

横浜市立金沢小学校の給食

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

2020年



給食室の様子

マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	50
にんじん	4mmいちょう	15
ほうれんそう	2cm	9
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
水		25



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 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 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 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。



横浜市立金沢小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ スーラータン



給食室の様子



白身魚の野菜あんかけ

材料名	切り方	1人分(g)
たら（角）		65
でんぶん		4
揚げ油（米油）		
たまねぎ	8mm角	15
にんじん	8mm角	5
ピーマン	8mm角	3
赤ピーマン	8mm角	3
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.5
砂糖		1
しょうゆ		0.5
塩		0.5
でんぶん		0.5
水		20

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 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・しょうが・にんにくを切る。
- 3 たらいでんぶんをまぶし、油の温度160~170°Cで揚げる。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、にんじん・たまねぎ・赤ピーマンを入れてよく炒める。
- 5 水・調味料を入れ、水溶きでんぶんでとろみをつけ、たら・ピーマンを入れる。

横浜市立金沢小学校の給食



●献立名●

チーズパン 牛乳 スパゲティミートソース キャベツサラダ メロン



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		3
たまねぎ	みじん	60
トマト(缶)		30
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗いみじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆トマトケチャップ		7
◆中濃ソース		3
ワイン(赤)		1
塩		0.8
こしょう		0.02

スパゲティミートソースの作り方

- 1 トマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 トマトケチャップ・中濃ソースを別煮する。
- 4 たまねぎ・にんじん・エリンギ・セロリ・にんにくを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、乾燥大豆・エリンギ・カットトマトを入れ、調味料を入れてよく煮込む。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティを入れる。

調理員さんが実際に実行している、

給食の調理法を紹介しています。



7月19日(火)

横浜市立金沢小学校の給食 H ブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・あなごの天ぷら
- ・ごま酢あえ
- ・みそ汁

あなごの天ぷらの作り方

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
あなご		3 5	1 小麦粉を溶いて衣を作る。
小麦粉		7 . 5	2 あなごに衣をつけ、油で上げる。
食塩		0 . 1	3 天つゆを作り、バットに並べたあなごにかける。
水		8 . 4	
米白絞油		5	
しょうゆ		3	
砂糖		1	
みりん		0 . 3	
酒		0 . 5	
でんぶん		0 . 5	
水		1 2	