

横浜市立神大寺小学校の給食



ごはん	ぎゅうにゅう		
ちくわの磯辺揚げ			
きんぴら	すまし汁		
●ちくわの磯辺揚げ	しょうゆ		2
ちくわ	砂糖		1
青のり	みりん		0.5
小麦粉	酒		0.5
でんぷん	水		1
塩	0.01	●すまし汁	
水	7.5	絹ごし豆腐	20
揚げ油（米油）		うずら卵（缶）	18
●きんぴら		ねぎ	10
ごぼう	20	こまつな	9
にんじん	12	しょうゆ	0.5
つきこんにやく	10	塩	0.7
ごま（白）	2	削り節・だし昆布・水	
ごま油	0.5		110

※給食室での作り方を紹介しています。

ちくわの磯辺揚げ

- 1 衣を作る。
- 2 ちくわに衣をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。（低1個、中・高2個）

きんぴら

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにやく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごまを入れる。

すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 うずら卵缶をザルにあげる。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎを切る。
- 6 だし汁にうずら卵・豆腐を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎ・こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

昆布・削り節でだしをとります



ごぼうの皮をむきます



調味料を量っておきます



機械や包丁を使い、材料を切ります



ちくわの磯辺揚げを作ります



すまし汁を作りクラスごとの食缶に秤で量って配食します



きんぴらを作ります





横浜市立神大寺小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
白身魚の野菜あんかけ
スーラータン

学校独自の献立です



白身魚の野菜あんかけの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
メルルーサ (角)		45
凍り豆腐		3
でんぶん		5
揚げ油 (米油)		5
たまねぎ	うす	15
にんじん	せん	5
ピーマン	せん	5
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.5
しょうゆ		0.5
砂糖		1
塩		0.4
でんぶん		0.5
水		20

給食室をのぞいてみよう



凍り豆腐・メルルーサに
でんぶんをまぶし、揚げます



- ピーマンを切り、ゆでる。
- 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにくを切る。
- 凍り豆腐・メルルーサにでんぶんをまぶし、油の温度160~170℃で揚げる。
- 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、にんじん・たまねぎを入れてよく炒める。
- 水・調味料を入れ、水溶きでんぶんできつねをつき、凍り豆腐・メルルーサ・ピーマンを入れる。



横浜市立神大寺小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 生揚げとだいこんのみそ炒め 茎わかめスープ



生揚げとだいこんのみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	1. 5 c m角	60
しょうゆ		2
砂糖		1.5
水		10
豚肉		20
しょうゆ		0.2
酒		1
だいこん	1 c mちょう	40
たまねぎ	1. 5 c m角	20
チンゲンサイ	2 c m	8
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		1.5
赤色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.2
でんぶん		0.5
水		5

給食室をのぞいてみよう



生揚げを熱湯に通し、油抜きします



野菜は流水で3回洗います



だいこんを下ゆでします



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)

- 1 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 チンゲンサイ・だいこん・たまねぎ・しょうがを切り、だいこんは下ゆでする。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎを入れてよく炒め、だいこんを入れ、水を入れて調味する。
- 6 チンゲンサイ・水溶きでんぶんを入れ、生揚げを入れる。

茎わかめスープを作ります



生揚げを別煮します



生揚げとだいこんのみそ炒めを作ります



横浜市立神大寺小学校の給食

2020年
9月

献立名 はいがパン 牛乳 あじのから揚げ 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		2
トマト缶(カット)		20
たまねぎ	1.5cm角	20
なす	8mmいちょう	10
ズッキーニ	8mmいちょう	10
ピーマン	1cm角	5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
食塩		0.3
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)



給食室の様子



野菜を
切ります



こまつなを
下ゆでします



缶詰を
あけます



ラタトゥイユを
作ります



コーンスープを
作ります



あじを揚げます



横浜市立神大寺小学校の給食

2019年



●献立名●

豚丼（はいがごはん） 牛乳 ごましょうゆあえ みそ汁



豚丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
にんじん	せん	10
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	4 cm	35
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		2
みりん		1.5
酒		1.5

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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・しょうがを切る。しめじはほぐす。
- 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。

横浜市立神大寺小学校の給食



●献立名●

こんぶごはん（麦ごはん） 牛乳 ししゃもフライ かきたま汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
絹ごし豆腐	1cm角	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
かんぴょう	1cm	0.5
しょうゆ		0.9
塩		0.85
でんぷん		1
削り節・だし昆布・水		110

かきたま汁の作り方

- 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、下ゆでする。
- 4 ねぎを切る。
- 5 かんぴょうをもどし切る。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 だし汁にかんぴょうを入れ、煮えたら調味料・豆腐を入れる。
- 8 水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



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

5月26日(木)

横浜市立神大寺小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・親子煮
- ・みそ汁
- ・ふりかけ

親子煮の作り方

給食の作り方です。参考してみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
鶏卵		35	1 だしをとる。
鶏肉	こま	25	2 糸みつば・にんじん・たまねぎを切る。
凍り豆腐(細)		5	3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
たまねぎ	うす	45	4 鶏卵を割る。
にんじん	5mmちょう	10	5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
糸みつば	2cm	3	6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
しょうゆ		4	7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
砂糖		1.5	8 糸みつばを入れる。
みりん		1	
塩		0.3	
削り節		0.5	
水		5	