

横浜市立笠間小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう とりごぼうごはんのぐ あげだいたず みそ汁		
●鶏ごぼうごはんの具	●揚げだいたず	
鶏肉	だいたず（水煮）	35
油揚げ	でんぷん	3
凍り豆腐（細）	揚げ油（米油）	0.1
ごぼう	塩	
にんじん	●みそ汁	
さやいんげん	油揚げ	5
米油	たまねぎ	15
しょうゆ	なす	10
砂糖	こまつな	9
酒	淡色辛みそ	5.5
塩	赤色辛みそ	2
削り節・水	削り節・水	110

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏ごぼうごはんの具

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
- 8 さやいんげんを入れる。

揚げだいたず

- 1 だいたずを別容器にあける。
- 2 塩を炒る。
- 3 だいたずにでんぷんをまぶし、油の温度170℃～180℃で揚げる。
- 4 塩をふり配食する。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 なす・たまねぎを切る。
- 5 だし汁にたまねぎ・なすを入れて煮る。
- 6 煮えたら油揚げを入れ、みそを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

ごぼうをささがきに切ります



こまつなを下ゆでします



削り節でだしをとります



揚げだいたずを作ります



みそ汁を作ります



鶏ごぼうごはんの具を作ります





横浜市立笠間小学校の給食

献立名

はいがパン
牛乳
チリコンカーン
アスパラガスのソテー
メロン

メロンは
学校独自です



アスパラガスのソテーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
アスパラガス	ななめ	20
スイートコーン(ホール)		15
にんじん	せん	5
米油		0.3
塩		0.15
こしょう		0.01

- 1 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 油を熱し、ベーコンを入れ炒める。
- 5 にんじん・コーン・アスパラガスを入れて炒め、調味する。

給食室をのぞいてみよう



メロンの種を取り除きます



たまねぎの皮をむきます



だいずをゆえます



アスパラガスを下ゆでします



アスパラガスのソテーを作ります



チリコンカーンを作ります



横浜市立笠間小学校の給食

2021年
6月



献立名

ぶどうパン 牛乳 スパゲティミートソース ひじきサラダ チーズ



スパゲティミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2.5
たまねぎ	みじん	60
カットトマト(缶)		30
にんじん	みじん	20
エリンギ	3mmいちょう	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
◆トマトケチャップ		10
◆中濃ソース		3
ワイン(赤)		1
塩		0.55
こしょう		0.02

給食室をのぞいてみよう



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)を汁ごと別容器にあげる。
- 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 釜にオリーブ油を入れ、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る。
- 6 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 ソースにスパゲティを入れる。



機械や包丁を使い野菜を切ります



ミキサーに入れた調味料の中にサラダ油を少しずつ入れてドレッシングを作ります



ひじきサラダを作ります



スパゲティをゆでます



ひじきをゆでます



スパゲティミートソースを作ります



横浜市立笠間小学校の給食



献立名 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう



ツナサンドの具		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(7レク)		35
チーズ(角)		5
たまねぎ	みじん	16
にんじん	みじん	8
米油		0.5
砂糖		0.8
酢		2
塩		0.05
こしょう		0.01

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。
- 4 まぐろ油漬を入れ、煮えたら砂糖・塩・こしょうを入れる。
- 5 チーズを入れ、煮えたら火を止める直前に酢を入れる。

給食室の様子



ぶどうを切り分けます



豚骨でスープをとります



じゃがいもの芽を取り除きます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ツナサンドの具を作ります



野菜のスープ煮を作ります



出来上がった給食は、クラスごとのワゴンに乗せて運びます



横浜市立笠間小学校の給食



ロールパン 牛乳 サーモンフライ こぶきいも ミネストローネ



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
ウイナーソーセージ	ななめ	5
たまねぎ	1cm角	25
にんじん	1cm角	15
キャベツ	短冊	15
いんげん豆(手亡)		10
カットトマト(缶)		5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
トマトケチャップ		5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
豚骨・水		80

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 豚骨でスープをとる。
- 2 いんげん豆をかためにゆでる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあげる。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
- 5 ソーセージを切る。
- 6 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ソーセージを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 7 スープを加え、にんじんが煮えたらカットトマトを入れ、煮込む。
- 8 煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。



横浜市立笠間小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 さけそぼろ 煮びたし かきたま汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さけフレーク(冷凍)		25
凍り豆腐(細)		2
にんじん	みじん	15
しめじ	ほぐす	5
しょうゆ		1.5
みりん		2.3
酒		2.5
塩		0.4
水		10

さけそぼろの作り方

- 1 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 2 にんじんを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・にんじん・しめじを入れ、火にかける。
- 6 煮立ったら、さけ・凍り豆腐を入れ、汁けがなくなるまで炒りつける。



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

12月 5日 (月)

横浜市立笠間小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ロールパン
- 牛乳
- 鶏肉とこまつなの
スパゲティ
- ひじきサラダ

ひじきサラダの作り方

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
キャベツ	せん	30	1 ひじきをもどしゆでて、水をきり、下味をつける。 2 ごまを炒って切りごまになる。 3 キャベツ・にんじんを切り、加熱処理する。 4 ドレッシングソースを作る。 5 配食直前に野菜・ひじきの水をきり、ごま、ドレッシングを入れ、あえる。
にんじん	せん	7	
ひじき		2	
しょうゆ		1.5	
ごま(白)	切る	2	
米サラダ油		3.5	
しょうゆ		1.2	
砂糖		0.3	
酢		2	
塩		0.2	
こしょう		0.02	
からし		0.05	