

横浜市立桂小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		いわしのかば焼き あまずあえ	
		とうがんのすまし汁	
●いわしのかば焼き		●とうがんのすまし汁	
いわし	2枚	鶏肉	10
でんぷん	2	とうがん	25
米粉	1	ねぎ	10
揚げ油（米油）		にんじん	5
しょうが	0.5	えのきたけ	5
しょうゆ	3.2	しょうが	0.3
砂糖	2.3	しょうゆ	0.5
みりん	0.8	塩	0.7
でんぷん	0.3	削り節・水	120
水	10		
●甘酢あえ			
きゅうり	15		
割干しだいこん	5		
しょうゆ	2.9		
砂糖	1.3		
酢	2.7		



給食室をのぞいてみよう

削り節でだしをとります



調味料を量っておきます



いわしのかば焼きを作ります



※給食室での作り方を紹介しています。

いわしのかば焼き

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。（一人2枚）

甘酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 割干しだいこんをもどし、再沸騰するまでゆでる。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 割干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 5 配食直前にきゅうりの水をきり、あえる。

とうがんのすまし汁

- 1 だしをとる。
- 2 とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。
- 6 しょうが汁を入れる。

甘酢あえを作ります



とうがんのすまし汁を作ります





横浜市立桂小学校の給食

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



とうがんのすまし汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
とうがん	1cm ちょう	25
ねぎ	小口	10
にんじん	せん	5
えのきたけ	2cm	5
しょうが	汁	0.3
しょうゆ		0.8
酒		1
塩		0.8
削り節・だし昆布・水		120

- 削り節・昆布でだしをとる。
- とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
- しょうがをすり、汁にする。
- だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。
- しょうが汁を入れる。

給食室をのぞいてみよう



にんじん・とうがんの皮をむきます



さばのみそ煮を作ります



磯香あえを作ります

キャベツをゆでます

とうがんのすまし汁を作ります



横浜市立桂小学校の給食

2021年
10月



献立名

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 はたはたのから揚げ けんちん汁



けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	5mmいちよう	8
ごぼう	さがぎ	8
こまつな	2 c m	6
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	10
ごま油		0.5
しょうゆ		4
塩		0.4
削り節・だし昆布・水		110

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います



豆腐・油揚げを
切ります



昆布・削り節で
だしをとります



はたはたを
油で揚げます



調味料を量っておきます



けんちん汁を作ります



ひじきごはんの具
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)

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 7 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。
- 8 だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



横浜市立桂小学校の給食

献立名 親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.1
削り節・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 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。

給食室の様子

かきを1/6に
切ります



卵を割ります



調味料を
量っておきます

親子丼の具を
作ります

みそ汁を作ります
出来上がりの温度
を確認します



横浜市立桂小学校の給食

2019年



はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	15
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmいちよう	8
ごぼう	ささがき	7
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		120

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 だしをとる。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

横浜市立桂小学校の給食



●献立名●

チーズパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ コーンサラダ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
まぐろ油漬(フレーク)		25
トマト	1.5cm角	40
たまねぎ	うす	30
ズッキーニ	4mm半月	20
なす	7mm半月	15
ピーマン	せん	7
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
塩		1.3
こしょう		0.03
バジル(乾)		0.05

夏野菜のスパゲティの作り方

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・なす・ズッキーニを炒め、トマトを入れ調味し、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。

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。



6月1日(月)

横浜市立桂小学校



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- 豚汁
- ぶどう豆

