

横浜市立嶮山小学校の給食



くろパン ぎゅうにゅう

こめこシチュー

コーンサラダ

●米粉シチュー		●コーンサラダ	
鶏肉	20	キャベツ	40
じゃがいも	40	スイートコーン(ホール)	10
たまねぎ	50	きゅうり	10
にんじん	15	米サラダ油	4
こまつな	9	砂糖	0.3
米油	0.7	酢	2
牛乳	30	塩	0.3
豆乳	30	こしょう	0.02
脱脂粉乳	5	からし	0.03
塩	0.8		
こしょう	0.02		
米粉	3		
水	20		

※給食室での作り方を紹介しています。

米粉シチュー

- 1 こまつなを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 4 煮えたら、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 5 こまつなを入れる。

コーンサラダ

- 1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 2 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れ、あえる。
- 4 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



クラスごとに牛乳を詰め替えます



キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



コーンサラダを作り、
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します

ドレッシング
ソースを作ります



米粉シチュー
を作ります





横浜市立嶮山小学校の給食

献立名

はいがごはん
夏野菜のカレー
ごま酢あえ
プルーンはっこう乳



夏野菜のカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	25
たまねぎ	1.5cm角	40
かぼちゃ	1.5cm角	20
トマト	1.5cm角	15
なす	1cm半月	8
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		8
マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		2
塩		0.8
水		80

給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



切干しだいこんをゆでます



カレールーを作ります



きゅうりを加熱処理します



野菜を切ります



ごま酢あえを作ります

- 1 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 カレールー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

夏野菜のカレーを作ります



横浜市立嶮山小学校の給食



献立名

麦ごはん 牛乳 ビビンバ (肉・ひじきのナムル) はるさめスープ



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



にんじんの皮を
むきます

機械や包丁を使い
材料を切ります



ビビンバの肉を
炒めます



ひじきのナムルを
作ります



ビビンバ (肉)		
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		0.5
◆しょうゆ		2.2
◆砂糖		0.7
◆酒		1
◆コチジャン		1.3
ビビンバ (ひじきのナムル)		
もやし		35
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	3
◆ひじき		1
◆しょうゆ		0.8
◇にんにく	みじん	0.1
◇しょうゆ		3
◇砂糖		1
◇酢		1
ごま (白)		3
塩		0.1
ごま油		0.4

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)

<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。

<ひじきのナムル>

- 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する。
- 3 にんにくを切る。
- 4 にんにく・甘酢を煮立たせる。
- 5 こまつなを切り、ゆでる。
- 6 もやしをゆでる。
- 7 にんじんを切り、加熱処理する。
- 8 配食直前に野菜の水をきり、塩をふりひじき・甘酢・ごま・ごま油を入れてあえる。



はるさめスープを作ります

横浜市立嶮山小学校の給食



2020年

献立名

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮



あげパン		
材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン		87
揚げ油 (米油)		
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.02
野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
じゃがいも	2 c m角	50
たまねぎ	1.5 c m角	50
キャベツ	短冊	40
にんじん	いちょう	20
パセリ	みじん	0.3
しょうゆ		0.8
酒		0.5
塩		0.9
こしょう		0.03
水		80

給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



大量の野菜を切ります



回転釜で、野菜のスープ煮を作ります

あげパンは、回転釜に入れた油で揚げて作ります



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)



●あげパンの作り方

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

●野菜のスープ煮の作り方

- 1 キャベツ・パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 2 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 3 たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れ、煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 4 パセリを入れる。

揚げたパンに、砂糖をまぶします(きなこも使っています)



横浜市立嶮山小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴら かきたま汁



給食室の様子



かきたま汁

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2cm	5
かんぴょう	1cm	1.5
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.9
でんぷん		1
削り節・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 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 かんぴょうをもどし、切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁にかんぴょうを入れ煮る。
- 7 えのきたけを入れ、調味する。
- 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。



●献立名●

黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 コーンサラダ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		30
ワイン(白)		1
食塩		0.1
鶏肉		10
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	40
ほうれんそう	2cm	10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2.5
バター		2.5
牛乳		20
豆乳		30
脱脂粉乳		4
粉チーズ		2
塩		0.8
こしょう		0.02
水		30

さけのクリーム煮の作り方

- 1 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、塩・ワインにつける。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、鶏肉・たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳、豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 ほうれんそうを入れる。



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6日(月)

横浜市立嶮山小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・スパゲティ
ミートソース
- ・ミックスビーンズ
サラダ

ミックスビーンズサラダの作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
ミックスビーンズ 冷凍		25	1 ミックスビーンズをゆで、水をきる。
スイートコーン缶		10	2 甘酢を作る。
きゅうり	2cm輪	5	3 きゅうりを切り、加熱処理する。
たまねぎ	うす	3	4 たまねぎを切り、加熱処理をした後、水をよく
砂糖		0.5	きり、甘酢につける。
酢		1.5	5 スイートコーン缶はザルにあける。
米サラダ油		2.5	6 ミックスビーンズ・コーン・きゅうり
しょうゆ		0.5	をあえる。
塩		0.3	7 甘酢につけたたまねぎと調味料で
こしょう		0.02	ドレッシングソースを作り、クラスごとに
からし		0.05	配食する。