

横浜市立希望ヶ丘小学校の給食



ぶどうパン ぎゅうにゅう		なつやさいのスパゲティ	
コーンサラダ チーズ		夏野菜のスパゲティ	
スパゲティ	30	●コーンサラダ	
まぐろ油漬(7レク)	25	キャベツ	40
たまねぎ	35	スイートコーン(ホール)	15
トマト	30	きゅうり	7
ズッキーニ	15	米サラダ油	3
なす	10	砂糖	0.2
ピーマン	5	酢	2
にんにく	0.5	塩	0.3
オリーブ油	0.7	こしょう	0.02
塩	0.9	からし	0.03
こしょう	0.03	●チーズ	15
バジル(乾)	0.03		

※給食室での作り方を紹介しています。

夏野菜のスパゲティ

- 1 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 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・ズッキーニ・なすを炒め、トマトを入れて調味し、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。

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)をザルにあげる。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れてあえる。
- 4 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。

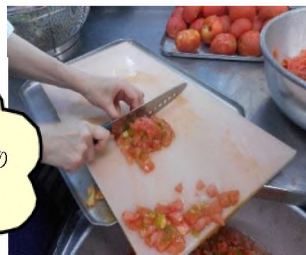
コーンサラダを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



給食室をのぞいてみよう



大きなミキサーでドレッシングを作り配食します



翌日に使うごまを検品しています



夏野菜のスパゲティを作ります



スパゲティをゆでます





横浜市立希望ヶ丘小学校の給食



沢煮椀の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		10
ねぎ	ななめ	10
にんじん	せん	10
みずな	2 c m	8
えのきたけ	2 c m	8
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.8
でんぶん		0.5
削り節・水		120

給食室をのぞいてみよう

にんじん・ごぼうの皮をむきます

- 1 だしをとる。
- 2 みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじんを入れる。
- 6 えのきたけを入れ、煮えたら調味し、水溶きでんぶん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



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



きんぴらを作ります

沢煮椀を作ります



横浜市立希望ヶ丘小学校の給食

2021年
6月



献立名

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまじょうゆあえ 呉汁



ごまじょうゆあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
きゅうり	2mm輪	10
ごま(白)		3
しょうゆ		1.9
塩		0.1

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 ごまを炒って、切りごまにする。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 もやしをゆでる。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふりしょうゆ・ごまを入れあえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

きょうしくの
給食室をのぞいてみよう



ごぼうの皮をむきます



材料を切ります



削り節でだしをとります



きゅうりを加熱処理
します



いわしにでんぷんを
まぶし油で揚げます



ごまじょうゆあえを
作ります



呉汁を作ります



もやしをゆでます
温度を確認します



横浜市立希望ヶ丘小学校の給食



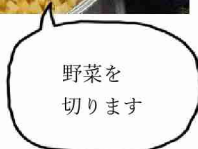
2020年

献立名

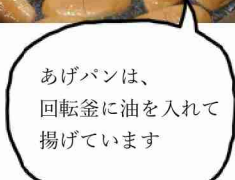
あげパン 牛乳 野菜のスープ煮



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	2cm角	50
たまねぎ	1.5cm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



野菜のスープ煮を作ります



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)



●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。

横浜市立希望ヶ丘小学校の給食

2019年



はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁



給食室の様子



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

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。

横浜市立希望ヶ丘小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 ひじきごはんの具 ししゃもフライ みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	15
ひじき		2
ごま(白)	切る	2
米油		0.5
しょうゆ		3.8
砂糖		1.2
みりん		1.2
水		10

ひじきごはんの具の作り方

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどす。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。

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9日(月)

横浜市立希望ヶ丘小学校の給食

F ブロック



【献立名】

- ・ナン
- ・牛乳
- ・カレービーンズ
シチュー
- ・キャベツサラダ
- ・アイスクリーム

カレービーンズシチューの作り方

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
豚肉		20	1 だいをやわらかくゆでる。
だいず		16	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
じゃがいも	1.5cm 角	45	
たまねぎ	1cm 角	40	3 カレールーを作る。
にんじん	1cm 角	15	4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と 1/3 量のカレールー・少量の塩を入れて炒める。
にんにく	みじん	0.1	
米油		0.7	
小麦粉		2.5	5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮込む。
マーガリン		2.5	
カレー粉		0.8	6 材料が煮えたらだいずを入れ、調味料・ルーを入れ、弱火で煮込む。
トマトケチャップ		1	
中濃ソース		2	
しょうゆ		1	
塩		0.7	
水		40	