

菊名小学校

9月の給食

はいがごはん 牛乳

豚肉と野菜のしょうが炒め

沢煮椀

納豆

沢煮椀		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（細）		10
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	8
みずな	2 cm	5
えのきたけ	2 cm	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
食塩		0.6
でんぶん		0.5
削り節・だし昆布・水		120



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 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 ごぼう・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。



横浜市立菊名小学校の給食

 **10月**



ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき			
ごまじょうゆあえ さつまじる			
●いわしのかば焼き	●ごまじょうゆあえ		
いわし	2枚	もやし	30
でんぶん	2	こまつな	10
米粉	1	ごま（白）	3
揚げ油（米油）		しょうゆ	1.4
しょうが	0.5	塩	0.1
しょうゆ	3	●さつま汁	
砂糖	2	鶏肉	10
みりん	1.4	油揚げ	5
でんぶん	0.3	さつまいも	20
水	8	だいこん	10
		にんじん	10
		ねぎ	10
		ごぼう	8
		淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう



しょうがの皮
をむきます



肉に骨などが入って
いないか、検品して
います



もやしを
ゆでます



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 いわしにでんぶん・米粉をまぶし、油の温度160～170°Cで揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。

ごまじょうゆあえ

- 1 ごまを炒って切りごまにする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 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。

さつま汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 ねぎ・だいこん・さつまいも・にんじん・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- 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・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 6 さつまいもを入れ煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



ごまじょうゆあえ
を作ります



いわしのかば焼き
を作ります



さつま汁を
作ります





横浜市立菊名小学校の給食



ビビンバの作り方（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
<肉>		
豚肉		45
ねぎ	小口	15
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		1.2
酒		1
コチジャン		1.1
<野菜>		
もやし		50
こまつな	2 cm	9
にんじん	せん	3
にんにく	みじん	0.2
しょうゆ		2.2
ごま（白）		2
塩		0.2
ごま油		0.4

<肉>（肉と野菜は別配食する）

- 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。

<野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 もやしをゆでる。
- 6 にんじんを切り、加熱処理する。
- 7 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。



給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮を
むきます



野菜は流水で3回洗います



はるさめを
もどします



もやしをゆでます



機械や包丁を使い、
野菜を切れます



フードカッターで
ごまを切れます



ビビンバ(野菜)
を作ります



ビビンバ(肉)
を作ります



はるさめスープを作ります



横浜市立菊名小学校の給食



2021年
6月



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし とうがんのすまし汁 焼きのり



きゅうしょくじゅつ
給食室のぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い
野菜を切ります

とうがんのすまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
とうがん	1 cm いちょう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	せん	5
えのきたけ	2 cm	5
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
酒		1
塩		0.8
削り節・水		120

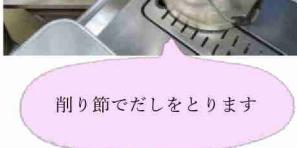
作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 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。



豚肉のごままぶし
を作ります



とうがんのすまし汁
を作ります

横浜市立菊名小学校の給食

2020年



献立名 はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き みそ汁



いわしのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油 (米油)		
しょうが		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		2.6
みりん		0.85
でんぷん		0.2
水		8

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°Cで揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。



横浜市立菊名小学校の給食

2019年



●献立名●

五目すし（ごはん） 牛乳 すましそうめん えだまめ



すましそうめん		
材料名	切り方	1人分(g)
そうめん		10
うずら卵（缶）		18
鶏肉		15
にんじん	せん	10
こまつな	2 cm	8
しょうが	汁	0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.8
削り節・だし昆布・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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。



横浜市立菊名小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 切干しだいこんの煮物 月見汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
しらたま(冷)		25
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	10
ねぎ	小口	10
しょうゆ		0.5
塩		0.8
酒		1
削り節・だし昆布・水		120

月見汁の作り方

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 しらたまを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・ねぎを切る。
- 5 だし汁ににんじんを入れ、煮えたら調味し、しらたま・ねぎを入れる。
- 6 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



10月14日(水)

横浜市立菊名小学校の給食

A ブロック



【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・米粉トマトシチュー
- ・ひじきサラダ



米粉トマトシチューの作り方

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
鶏肉		30	1 トマト缶(カット)を別容器にあける。 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ にんにくを切る。
ワイン(白)		1	
チーズ(角)		3	
じゃがいも	1.5cm角	40	3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを 炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
たまねぎ	2cm角	50	4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら 炒め、にんじん・じゃがいもを入れて さらに炒め、水を加えて煮込む。
トマト缶(カット)		20	5 煮えたら、カットトマトと残りの 調味料を入れて、弱火で煮込む。
にんじん	8mmいちょう	15	6 水で溶いた米粉・チーズを入れ、 火を止める。
にんにく	みじん	0.3	
米油		0.7	
トマトケチャップ		8	
中濃ソース		2.5	
塩		0.6	
こしょう		0.03	
米粉		2	
水		40	