

横浜市立菊名小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう	
いわしのかば焼き	
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
でんぷん 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
でんぷん 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

肉に骨などが入っていないか、検品しています

しょうがの皮をむきます



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。

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。



もやしをゆでます



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

さつま汁を作ります



いわしのかば焼きを作ります



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	2cm	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

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



機械や包丁を使い、野菜を切ります

<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。



もやしをゆでます



フードカッターでごまを切ります



ビビンバ(野菜)を作ります

<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。



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



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



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	1cm ちょう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	せん	5
えのきたけ	2cm	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)

- 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。

きょうはくしつ
給食室をのぞいてみよう



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



削り節でだしをとります

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



給食室の様子

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。



じゃがいもの皮は、この機械でむきます



こまつなの葉を丁寧に洗います



たれを作ります



削り節でだしをとります



野菜を切ります



いわしに、でんぷん・米粉をまぶし、油で揚げます



出来上がりの温度を確認します

横浜市立菊名小学校の給食

2019年



●献立名●

五目ずし（ごはん） 牛乳 すましそうめん えだまめ



給食室の様子



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	2cm	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

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げる。
- 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。参考にしていただきね。

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