

横浜市立義務教育学校 霧が丘学園の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう			
チキンライスのご			
クリームスープ メロン			
●チキンライスの具	こまつな	9	
鶏肉	25	にんじん	5
ワイン（白）	0.5	米油	0.7
たまねぎ	55	牛乳	20
にんじん	15	豆乳	40
エリンギ	5	脱脂粉乳	2
米油	0.5	塩	0.7
トマトケチャップ	20	こしょう	0.01
トマトピューレー	5	豚ガラスープ	15
ウスターソース	1.5	水	25
塩	0.35	●メロン（青肉）	1/12個
こしょう	0.01		
●クリームスープ			
豚肉	10		
じゃがいも	20		
たまねぎ	20		
スイートコーン	10		



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



メロンの種を取り、1/12に切ります



たまねぎ、にんじんの皮をむきます



チキンライスの具を作ります



クリームスープを作ります



※給食室での作り方を紹介しています。

チキンライスの具

- 1 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。
- 2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
- 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、エリンギを入れ調味し、煮込む。

クリームスープ

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 スイートコーン（ホール）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・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水・豚ガラスープを入れ、煮る。
- 6 煮えたらコーンを入れ、調味する。
- 7 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。



横浜市立義務教育学校 霧が丘学園の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
肉じゃが
からしじょうゆあえ
だいずとじゃこの炒り煮

肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.2
みりん		1
塩		0.1
水		5

- 1 しらたきを切り、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、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます

ちりめんじゃこを熱湯に通します

もやしをゆでます

だいずとじゃこの炒り煮を作ります

からしじょうゆあえを作ります

肉じゃがを作ります



横浜市立義務教育学校 霧が丘学園の給食



2021年



献立名

丸パン 牛乳 サーモンフライ クリームスープ



クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		7
キャベツ	短冊	30
たまねぎ	うす	30
にんじん	3mmいちょう	15
こまつな	2cm	9
スイートコーン(ホール)		8
米油		0.7
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		2
塩		0.9
こしょう		0.01
豚ガラスープ		15
水		50

給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



ソースをクラスごとに配食します



サーモンフライを揚げます



クリームスープを作ります



中まで火が通っているか、確認します



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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水・豚ガラスープ・キャベツを入れ、煮る。
- 6 煮えたらコーンを入れ、調味する。
- 7 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。

横浜市立義務教育学校 霧が丘学園の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめスープ



生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	1.5 c m角	60
◆しょうゆ		2
◆砂糖		1.5
◆水		10
豚肉		20
しょうゆ		0.2
酒		1
だいこん	1 c mいちょう	40
たまねぎ	1.5 c m角	20
チンゲンサイ	2 c m	8
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		1.5
赤色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5

給食室の様子



野菜や生揚げを切ります



だいこんを下ゆでします

調味料を量っておきます



生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります



豚骨を煮てスープを作ります



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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
(◆の材料)
- 2 チンゲンサイ・だいこん・たまねぎ・しょうがを切り、だいこんは下ゆでする。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎを入れてよく炒め、だいこんを入れ、水を入れて調味する。
- 6 チンゲンサイ・水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

横浜市立義務教育学校 霧が丘学園の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 ししゃもフライ みそ汁



ひじきごはんの具		
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)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.8
砂糖		1.2
みりん		1.2
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 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 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 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。

給食室の様子



●献立名●

ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし とうがんのすまし汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
にんじん	せん	9
ごぼう	さがき	7
しょうが	みじん	1.2
つきこんにゃく	3cm	20
ごま(白)	切る	7
しょうゆ		5
砂糖		2.7
みりん		1
酒		2

豚肉のごままぶしの作り方

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉・を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- 5 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30日(月)

横浜市立霧が丘学園小学部の給食

Dブロック



【献立名】

- ・丸パン
- ・牛乳
- ・ビーフシチュー
- ・ひじきサラダ

ひじきサラダの作り方

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
キャベツ	せん	25	1 ひじきをもどし、ゆでて水をきり、しょうゆで下味をつける。 2 ごまを炒って切りごまにする。 3 キャベツ・にんじんを切り、加熱処理する。 4 スイートコーンホール缶はざるにあける。 5 野菜・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れ、あえる。 6 ドレッシングソースを作る。
スイートコーンホール缶		5	
にんじん	せん	3	
ひじき		2	
しょうゆ		1	
ごま(白)	切る	2	
米サラダ油		4.4	
砂糖		0.6	
酢		2.2	
塩		0.3	
こしょう		0.02	
からし		0.04	