

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 アスパラガスのソテー



アスパラガスのソテー		
材料名	切り方	1人分 g
アスパラガス	2 cm かなめ	20
スイートコーン(ホール)		10
にんじん	せん	5
米油		0.3
食塩		0.2
こしょう		0.01

(給食室での作り方を紹介します)

- 1 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 油を熱し、にんじん・コーン・アスパラガスを炒め、調味する。



食育情報を掲示して子どもたちに知らせます

フードカッターでパセリを切ります



たまねぎの皮をむきます



ホワイトルーを作ります



マカロニのクリーム煮を作ります



マカロニをゆでます

アスパラガスを下ゆでします



アスパラガスのソテーを作ります



岸谷小学校

6月 June

の給食

- はいがパン
- 牛乳
- チリコンカーン
- アスパラガスのソテー
- チーズ



チリコンカーン

材料	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		37
豚肉（ひき）		20
たまねぎ	1cm角	60
トマト缶（カット）		35
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.2
マカロニ（シェル）		8
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れて調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。

たまねぎ、にんにくの皮をおきます



チリコンカーンを作ります



小麦粉をから炒りします



アスパラガスのソテーを作ります



横浜市立岸谷小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
かつおのあんかけ		
そくせきづけ ぶたじる		
●かつおのあんかけ	しょうゆ	1
かつお(角)	酢	1
凍り豆腐	塩	0.2
でんぷん	●豚汁	
揚げ油(米油)	木綿豆腐	20
しょうが	豚肉	10
しょうゆ	だいこん	10
砂糖	ねぎ	10
みりん	こまつな	9
酒	ごぼう	8
でんぷん	にんじん	5
水	淡色辛みそ	6
●即席漬	赤色辛みそ	2
キャベツ	削り節・水	110
きゅうり		10

※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

削り節でだしをとります



ごぼうの皮をむきます



かつおのあんかけ

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160℃~170℃で揚げる。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぷん・凍り豆腐・かつおを入れる。

即席漬

- 1 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料であえる。

豚汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 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 だし汁に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 6 にんじん・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐を入れ、みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



即席漬を作ります



豚汁を作ります



かつおのあんかけを作ります





横浜市立岸谷小学校の給食



献立名

- 麦ごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- ぶどう豆
- みそ汁

の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレク)		30
まぐろ水煮(フレク)		10
凍り豆腐(細)		2.5
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		1.7
砂糖		1.3
酒		1
水		3

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ
火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・
油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなる
まで炒りつける。



給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



削り節でだしをとります



こまつなを下ゆでします



だいずをゆでます



ぶどう豆を作ります



ツナそぼろを作ります



みそ汁をクラスごとの食缶に、秤で量って配食します

横浜市立岸谷小学校の給食

2021年
6月



献立名

ぶどうパン 牛乳 スpaghettiミートソース ひじきサラダ チーズ



ひじきサラダ		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	25
スイートコーン(ホール)		15
ひじき		2
しょうゆ		0.6
ごま(白)		2
◆米サラダ油		4
◆しょうゆ		0.5
◆砂糖		0.6
◆酢		2.3
◆塩		0.35
◆こしょう		0.02
◆からし		0.03

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い
材料を切ります



野菜は流水で
3回洗います



スパゲティを
ゆでます



炒ったごまを
フードカッターにかけ
切ります



ミキサーで
ドレッシングを
作ります



ひじきサラダを
作ります



スパゲティミート
ソースを作ります



横浜市立岸谷小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 磯香あえ とうがんのすまし汁



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	25
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2cm	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		110

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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・とうがん・ねぎ・にんじんを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけを入れる。
- 7 ねぎ・しょうが汁を入れる。
- 8 こまつなを入れる。

給食室の様子

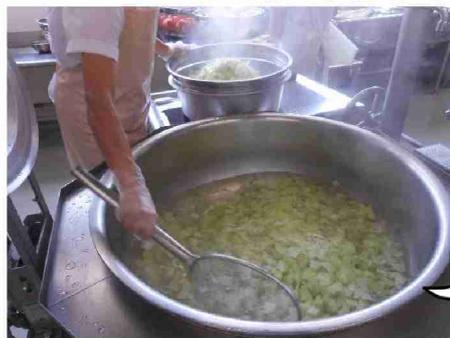
とうがんの種を取り、皮をむきます



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



磯香あえのキャベツをゆでます



とうがんのすまし汁を作ります



ツナそぼろを作ります



横浜市立岸谷小学校の給食

2019年



●献立名●

ソフトフランスパン 牛乳 ホキフライ 野菜のスープ煮 ミックスフルーツ



野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	50
キャベツ	短冊	30
にんじん	7mmいちよう	20
しょうゆ		0.5
塩		1
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60

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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープに、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 4 キャベツを入れ、煮えたら調味する。

給食室の様子



横浜市立岸谷小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 あじの干物 ごましょうゆあえ 豚汁 焼きのり



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
木綿豆腐	1cm角	10
じゃがいも	7mmいちよう	20
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	5mmいちよう	10
こまつな	2cm	9
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節(薄)		1
水		110

豚汁の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 だいこん・にんじん・ねぎ・じゃがいも
ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクをとり
ながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・にんじん・
じゃがいもを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐を入れ、みそ・ねぎを
入れる。
- 8 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

5月13日(水)

横浜市立岸谷小学校



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- かつおのごま
みそあえ
- じゃがいもの
炒め物
- かき玉汁

