

横浜市立北方小学校の給食



ごはん	ぎゅうにゅう		
ハンバーグわふうソース			
きんぴら	かきたまじる		
●ハンバーグ和風ソース	砂糖		1
ハンバーグ(ひじき入り)	酒		0.5
	水		3
	80		
えのきたけ	●かきたま汁		
ねぎ	鶏卵		15
しょうゆ	絹ごし豆腐		15
砂糖	ねぎ		10
みりん	こまつな		9
でんぷん	しょうゆ		0.8
水	塩		0.7
●きんぴら	でんぷん		1
ごぼう	削り節・だし昆布・水		110
にんじん			
ごま(白)			
ごま油			
しょうゆ			

※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

にんじん、ごぼうの皮をむきます



ハンバーグ和風ソース

- えのきたけ・ねぎを切る。
- 調味料・水を煮立て、えのきたけ・ねぎを加えて煮る。
- 水溶きでんぷんを入れてソースを作る。
- ハンバーグを蒸す。
- パットにハンバーグを並べ、ソースをかける。

きんぴら

- にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- ごま油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
- 水を入れて、火が通ったら調味する。
- ごまを入れる。

かきたま汁

- 削り節・昆布でだしをとる。
- 豆腐を切り、流水に通す。
- こまつなを切り、下ゆでする。
- ねぎを切る。
- 鶏卵を割る。
- だし汁に調味料・豆腐を入れる。
- 水溶きでんぷんを入れる。
- 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- こまつなを入れる。

スチームコンベクションオーブンでハンバーグを焼きます



昆布・削り節でだしをとります



かきたま汁を作ります

和風ソースを作りハンバーグにかけます



きんぴらを作ります





横浜市立北方小学校の給食



米粉トマトシチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
ワイン(白)		1
じゃがいも	1. 5cm角	40
たまねぎ	2cm角	55
カットトマト(缶)		30
にんじん	8mmいちょう	20
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		0.5
こしょう		0.03
バター		0.5
米粉		2
水		40

- 1 カットトマト(缶)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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 6 水で溶いた米粉・溶かしバターを入れる。

米粉トマトシチューを作ります

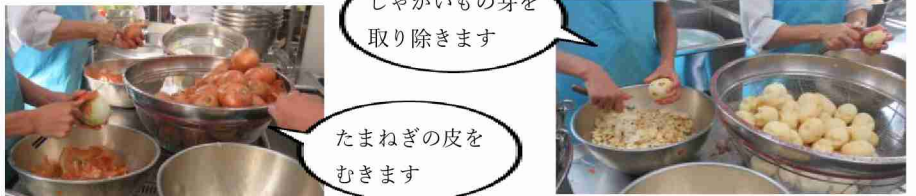


給食室をのぞいてみよう

りんごの皮をむき、1/6に切ります



じゃがいもの芽を取り除きます



たまねぎの皮をむきます



野菜ソテーを作ります

キャベツを下ゆでします



横浜市立北方小学校の給食

2021年
10月



献立名

チーズパン 牛乳 きのコスパゲティ キャベツサラダ りんご



きのコスパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(フレク)		25
たまねぎ	うす	40
しめじ		10
えのきたけ	2 c m	10
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2
塩		0.6
黒こしょう		0.03

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 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 えのきたけを切り、しめじをほぐす。
- 4 たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、しめじ・えのきたけを入れる。
- 6 まぐろ油漬を入れ、調味する。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室をのそしてみよう

野菜は流水で3回洗います



皮むき機を使い
りんごの皮をむきます

りんごを1/6に
切ります



スパゲティを
ゆでます



キャベツサラダを作ります



きのコスパゲティを作ります



横浜市立北方小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし 納豆



ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		18
いか(短冊)		8
酒		1
凍り豆腐		3
さといも	乱	40
にんじん	小さめ乱	20
栗(蒸し)		8
こんにゃく	2cm角	15
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.2
削り節・水		30

給食室の様子



野菜やこんにゃくを切ります



うずら卵の缶詰を開けます

こまつな・さといもを下ゆでします



ふくめ煮を作ります



おひたしを作ります



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 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 栗を開封し、別容器にあける。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 6 いかを解凍し、酒につける。
- 7 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 8 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 9 さといも・凍り豆腐・いか・栗を入れる
- 10 うずら卵を入れて煮含める。

横浜市立北方小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 チンジャオロースー スーラータン



給食室の様子



チンジャオロースー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		35
しょうゆ		1
酒		0.5
じゃがいも	せん	25
たまねぎ	うす	30
ピーマン	せん	15
赤ピーマン	せん	5
ねぎ	ななめ	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		2
砂糖		0.3
塩		0.5
こしょう		0.03
ごま油		0.4
でんぷん		0.3
水		0.4

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 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・ねぎ・たまねぎ・
にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
しょうがを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- 5 たまねぎ・ねぎ・赤ピーマン・
じゃがいもを入れて炒め、調味する。
- 6 ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを
入れる。
- 7 ごま油を入れる。

横浜市立北方小学校の給食

11月 2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 ふくめ煮 ごましょうゆあえ のりのつくだ煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		18
いか(短冊)		10
酒		1
凍り豆腐		3
さといも	乱	40
にんじん	小さめ乱	20
栗(蒸し)		10
こんにやく	2cm角	15
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.25
削り節・水		30

ふくめ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 栗を開封し、別容器にあける。
- 4 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 6 いかを解凍し、酒につける。
- 7 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 8 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにやく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 9 さといも・凍り豆腐・いか・栗を入れる。



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19日(水)

横浜市立北方小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- ふくめ煮
- からしじょうゆあえ
- だいずとじゃこの炒り煮

だいずとじゃこのいり煮

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
だいず(水煮)		10	1 だいず(水煮)を別容器にあける。
ちりめんじゃこ		3	2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
ごま(白)		2	
米油		0.2	3 油を熱し、だいずを炒め調味料と水を入れる。
しょうゆ		0.8	4 調味料が煮詰まったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
砂糖		0.7	
酒		0.8	5 ごまを入れる。
水		0.8	(やわらかめに仕上げる)